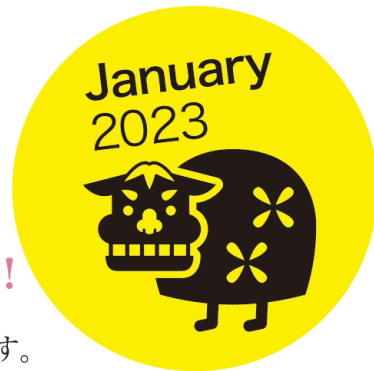


News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



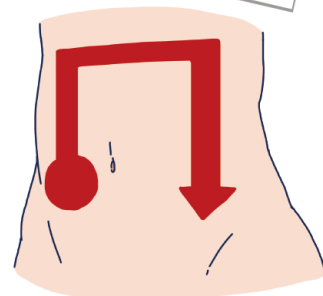
新年あけましておめでとうございます！

旧年中は格別のご厚情を賜り、厚くお礼を申し上げます。
新しい年が皆様にとって幸多き年になりますようお祈り申し上げます。
2023年の干支は、「癸卯（みずのとう）」。卯年は何かを始めるのに縁起が良く、希望あふれ、景気回復、好転するよい年になると言われています。今年も皆さま方が、ますます健康に過ごせるようお手伝いさせていただきます。
本年もご愛顧賜りますよう何とぞ、よろしくお願いたします。



便秘・メタボを改善の腸活！ 簡単お腹マッサージで身体スッキリ！

寒い日が続くと、ついつい暖かい部屋にこもってしまい、運動不足になりがちです。歩行量が減ると腸の動きも悪くなり、便秘になることも。そこで、今回は簡単にできるお腹マッサージをご紹介します。
腸の働きを良くして、体スッキリ！免疫力アップ！を目指しましょう！



右の肋骨の下→左の肋骨の下→左の骨盤の内側の順に時計回りに優しくマッサージしていきます。

お腹のマッサージのやり方

お腹のマッサージは簡単です。右の骨盤の内側をスタート地点にして、時計回りにマッサージします。右回りにするのは腸の動きに合わせるため、腸のぜん動運動を促すことができます。
反対回りにすると腸の動きと逆行してしまうため、効果的ではないのでご注意ください。仰向けに寝て、両手を重ね、お腹の右の骨盤の内側に当てます。ゆっくりと痛みがない程度に押し込みます。
力を入れ過ぎないようにしましょう。
次に右の肋骨の下→左の肋骨の下→左の骨盤の内側の順に時計回りに優しくマッサージしていきます。

仰向けに寝て行います。



今月の
雑学
It's a Trivia!!

芹乃榮（せりすなわちさかう）

暦の七十二候の一つ。芹が冷たい沢の水辺で群れ生えてくる頃で、1月6日～9日がその季節。
1月7日には朝に芹の入った七草粥を食す習わしがあります。



薄曇る

水動かずよ

芹の中

芥川龍之介