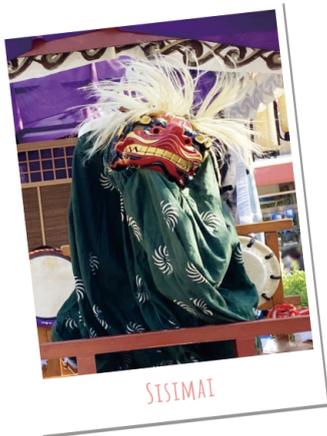


News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



今年は辰年！竜の雲を得る如し、
チャンスを得て盛んに活動しましょう！

旧年中は格別のご厚情を賜り、厚くお礼を申し上げます。
本年もご愛顧賜りますよう、どうぞ、よろしく
お願いいたします。2024年は、「辰(たつ)年」。
「辰」は、陽の気が動いて万物が振動するので、
活力旺盛になり、大きく成長し、形が調うとされます。
新しい年が皆様にとって、ますます隆盛の年
になりますようお祈り申し上げます。

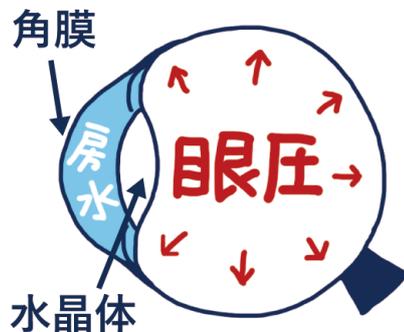


眼圧に注意！ツボ押しで眼を守ろう！

寒い時期は外出を控え、自宅でテレビやスマホを見て過ごす方も少なくないでしょう。しかし、長時間の使用は目によくありません。眼圧が高くなってしまふことがあります。

【眼圧とは？】

眼の中には、眼球内の圧力を調整する液体（房水）が一定の圧力を保ちながら循環しています。眼圧は、言ってみれば眼の血圧のようなもので、低くても、高くてもよくありません。眼圧が低すぎれば眼球がしぼんで正常にものを見ることができなくなり、眼圧が高過ぎると眼球の裏側にある視神経が圧迫されて障害を起こします。



眼圧上昇で視神経を傷害

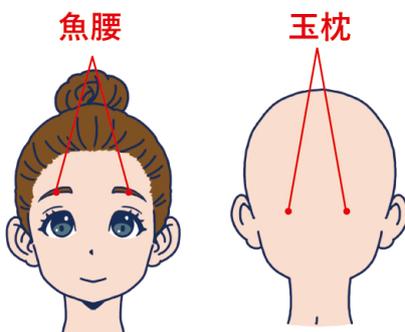
特に、急な眼圧の上昇や、高い眼圧でいる期間が長いと、視神経が傷つくことがあります。視神経の傷が増えると、視神経線維の数が減り、脳に正確に情報が伝わらなくなります。その結果、視野が狭くなったり欠けたりして、いわゆる「緑内障」の状態になってしまいます。「緑内障」の状態をさらに放置しておくと、長期的には失明の恐れもあります。

【眼圧が高くなる原因】

眼圧が高くなる原因は姿勢、肥満、高血圧、ストレスなどあります。また、スマホやパソコンの長時間使用が影響します。画面を見る際は20分毎ぐらいに休憩を入れましょう。

【眼圧を下げるツボ】

眼圧を下げる効果が期待できるツボには、主に「魚腰（ぎょよう）」「玉枕（ぎょくちん）」「光明（こうめい）」などがあります。自分で押すことで、一時的に眼精疲労やドライアイなどの症状を軽減できます。



今年の
雑学
It's a Trivial!

水泉動

(しみずあたたかをふくむ)

暦の七十二候で小寒の次候。地中で凍っていた泉の水が少しずつ動き始める頃。最も寒さが厳しい時期、水の中は動いている。2024年は1月11日～15日。

