

カエルちゃん健康便り

2018年
12月号

関口整骨院　館林市仲町2-10　TEL.0276-72-5598
受付時間（平日）9:00～12:00 / 14:30～19:30
（土曜）9:00～13:00 / 休診日：日曜・祝祭日
関口整骨院　館林　検索

しもやけ対策



しもやけは、手や足の指先、耳、鼻、などの血行が悪くなることが原因。最低気温が5℃くらいになり昼との寒暖差が大きくなると発症しやすくなります。季節的には秋から冬にかけて、冬から春にかけて注意が必要です。
血行が悪くならないようにしっかりとケアすることで“しもやけ”を予防し、快適に過ごしましょう。

血行を良くするための ポイントと注意点

ポイント1　手袋、厚手の靴下、耳あて

とにかく体の末端部をしっかり保温することです。水仕事などではゴム手袋をキチンとはめましょう。
注意点 靴下が蒸れたら、履き替える。水分はすぐにしっかりとふき取ること。

ポイント2　マッサージ・ハンドクリーム

お風呂上りなど、温まっているときに手先足先のマッサージを行いましょう。同時に保湿クリーム等を塗って皮膚の潤いを守りましょう。
注意点 強い力でマッサージしないこと。

ポイント3　温水と冷水で血行を刺激

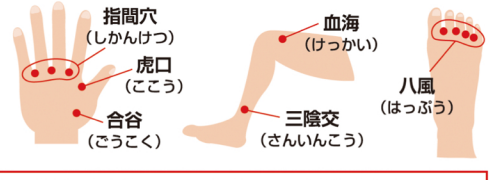
手足を温水（40℃程度）→冷水（5℃程度）に交互に数回つけて、温水で終わるようにしましょう。
注意点 手足についた水分は、すぐにしっかりとふき取ること。

ポイント4　ビタミンEなどを摂取

南瓜やアボカドなどビタミンEが豊富な食材や生姜を使った食事を摂りましょう。
注意点 皮膚の健康のために、たんぱく質、大豆製品、ビタミンCも摂ること。

ポイント5　ツボを刺激

血行を良くするツボを押してみましょう。1か所につき10秒程度、3回ぐらい。
注意点 気持良いくらいの力で、強く押しすぎないこと。食後、飲酒後、サウナ後、妊娠中、体調不良時は行わないこと。



赤く腫れあがる、出血する、水ぶくれなどの症状がある場合は、皮膚科を受診しましょう。

間違い探し

テーマ
「大掃除」

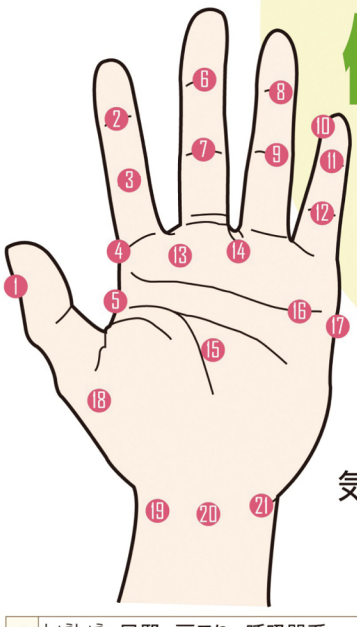
左右の絵で違うところが7ケ所あります。
見つけてみてください。

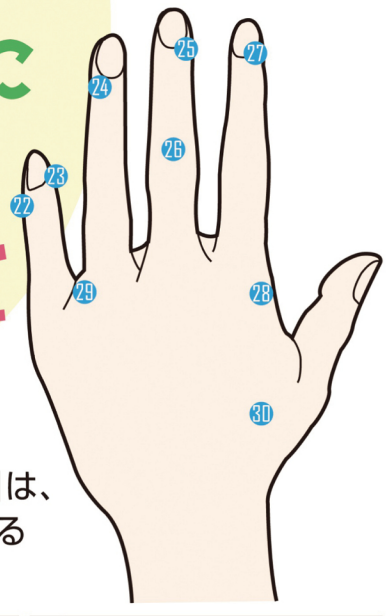


正解①左上の建物の看板 ②猫の耳 ③男性のスボンのポケット ④男性の靴下 ⑤女性の服の腕まくり ⑥女性のスボンのポケット ⑦コンセント

カエルちゃん健康便り　2018年 12月号　関口整骨院　TEL.0276-72-5598　館林市仲町2-10
受付時間（平日）9:00～12:00 / 14:30～19:30 /（土曜）9:00～13:00 / 休診日：日曜・祝祭日
関口整骨院　館林　検索

健康作りに役立つ手のツボ30





気軽に押せる「手のツボ」は、
不調なところを改善する
効果があります。

1	少商（しょうしょう）	風邪・肩こり・呼吸器系・集中力・胸痛・のどの痛み
2	大腸（だいちょう）	胃腸・下痢・痔
3	小腸（しょうちょう）	消化不良
4	二間（じかん）	便秘・消化器官・腹部の張り・便秘
5	三間（さんかん）	疲れ目・目痛・咽の腫れ・神経痛
6	心穴（しんけつ）	ストレス・精神安定・心臓肌荒れ・頭痛・イライラ
7	三焦（さんしょう）	腎臓・泌尿器系
8	肺穴（はいけつ）	血行促進・美肌・蕁麻疹・アレルギー性鼻炎
9	肝穴（かんけつ）	乗り物酔い・二日酔い・ホルモンバランス・しゃっくり
10	少衛（しょうえい）	ストレス・高血圧・肩こり・血行不良
11	腎穴（じんけつ）	むくみ・腎臓・ストレス・シミ・血行不良
12	命門（めいもん）	冷え症・腹痛・無気力
13	咳息点（せきそくてん）	咳・喘息・息切れ
14	耳咽点（じいんてん）	頭痛・咽の痛み・腫れ
15	労宮（ろうきゅう）	疲労回復・集中力・動悸・吐き気・胃腸・自律神経
16	少府（しょうふ）	顔の火照り・かゆみ・動悸
17	後谿（こうけい）	肩こり・首筋・後頭部の痛み
18	魚際（ぎょさい）	胃腸肝臓の働き・頭痛・肩こり・歯痛
19	太淵（たいえん）	咳・のど・鼻水・呼吸器・胸痛・心臓病
20	大陸（だいりょう）	手や腕の腫れや痛み・動悸・胃痛・吐き気・不安
21	神門（しんもん）	疲労回復・安眠・ストレス・味覚症状・食べ過ぎ・便秘
22	少沢（しょうたく）	疲労回復・疲れ目・内臓機能・泌尿器官
23	少衝（しょうしょう）	心機能・血液循環・不眠・ストレス・集中力・むくみ
24	間衝（かんしょう）	吐き気・頭痛・めまい・乗り物酔い・耳鳴り・不眠
25	中衝（ちゅうしょう）	快眠・リラックス
26	中魁（ちゅうかい）	胸やけ・胃痛
27	商陽（しょうよう）	ストレス・疲労回復・眼気解消・目の疲れ
28	全頭点（ぜんとうてん）	頭痛・片頭痛（偏頭痛）
29	液門（えきもん）	自律神経・腰痛・寝違え・精神安定
30	合谷（ごうこく）	肌荒れ・花粉症・便秘・下痢・生理痛・かゆみ

よくわからない、不安があるときなどはプロケアを受けてみましょう

手のつぼマッサージ注意点5カ条

一つ、痛いと感じるほど強く押さないこと。
一つ、押す時間は1か所10秒程度、3回までにすること。
一つ、食事したあとすぐやお酒を飲んだ後は避けること。
一つ、発熱していたり病気をしている、ケガをしているときは避けること。
一つ、深呼吸して息を吐きながら押すこと