

今月の施術日誌

K様は右半身麻痺を患い、車椅子での生活です。約4ヶ月前から施術を開始しましたが、施術開始当初は体調が優れず食欲もない状態でした。しかし、現在は体調も良くなり、言葉をはっきりと発することができますので、笑顔でお話をいただいております。

血行の改善を主とし、麻痺側の緊張の緩和を目的に施術を受けていただいております。「身体が軽くなってきた！」というお言葉をいただきました。また、以前よりも車椅子に座れる時間も長くなったとお喜びいただいております。

施術者である私自身も、ご利用者様に喜んでいただけることが最大の活力になります！K様もすっかりと訪問マッサージに慣れていただき、施術前にはご自身で横向きになるなど、一瞬麻痺を感じさせないぐらいです（笑）



K様ご自身、身体的に辛い時もあるかと思いますが、少しでもお役に立つ事ができるように、これからも努力してまいります！



今月のツボ



こころ
● **虎口**
しかんけつ
● **指間穴**

位置：左右の手の甲側、指と指の間のつけ根。

親指と人差し指でツボをつまむように挟み、少しだけ強く押しながら揉みます。その後、指先に向かって引っぱって離しましょう。（一カ所につき数回繰り返します）自律神経を整え、血行を促し、冷えに効果があります。



今月の食べ物

～医食同源・食養生のススメ～

しょうが

生姜：冷え性の改善や脂肪の分解など、身体にうれしい成分が多く含まれております。体を温めてくれる効果があることをご存知の方は多いのではないのでしょうか？ その他、漢方に多く用いられていたり、咳止め、血行を促したりと、この時期にぴったりですよ！

まだまだ寒い日が続きますが、生姜を食べて乗り切りましょう！



Leis
Life and Ecology Improvement Service

レイス治療院

住所：福山市瀬戸町長和1536-4

TEL：084-952-0831 / FAX：084-982-5234

営業時間 09:00～18:00 定休日：日・祝日

ホームページ <http://leisfukuyama.web.fc2.com/>