



～大切なあなたとご家族と  
健康のための情報誌～

新緑が目鮮やかな季節となりました!

皆様は、テレビやパソコン、スマホなどで目や肩が疲れていませんか?  
5月の生き生きとした緑の中、時には目も心もゆっくり休むのもいいですよ。  
さあ!では、少し、深呼吸でもしましょうか・・・

院長

### ★鍼灸治療とは・・・?

～健康な体を維持し、元気な毎日をすごすために～



Q: 鍼灸の歴史は?

A: 中国で発達した治療法で、その起源は5～6世紀ごろといわれています。  
日本に伝わってから1000年以上もの歴史があります。



鍼は、痛い、怖いと思いがちですが、注射針や縫い針のような痛さはなく、  
針の細さは、髪の毛より細いのです。皆さん、心地良く受けていらっしゃると思います。



お灸は、薬草として知られるヨモギを使い、温度は徐々に上がっていくため、それ  
ほど熱く感じません。体の内側から温まります。

Q: 鍼灸はどのような効果があるの?

A: 鍼灸療法は、肩こりや腰痛がひどくなった時にしか効果が無いように思  
われがちですが、多くのつらい症状やさまざまな病気に効果があります。

第1にあげられるのは、「自然治癒力」です。人の身体は、弱った所や病気があると自分  
で治そうとする力を持っていますが、その力を高め、血液循環・内臓・免疫等の働きを正常  
に戻すことにより、痛みや疲労の原因となる物質を排除してくれます。

WHO〈世界保健機関〉で認められた鍼灸で効果の出る症状

- 神経系・・・神経痛、自律神経失調症、頭痛、めまい
- 運動器系・・・関節炎、リウマチ、五十肩、腱鞘炎
- 循環器系・・・動脈硬化、動悸、息切れ
- 呼吸器・・・ぜんそく、かぜ
- 眼科系・・・目の疲れ、かすみ目
- 婦人科・・・冷え性、更年期 など

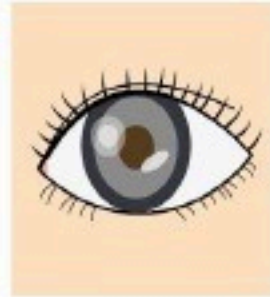


副作用のない鍼灸治療は、健康の維持・疲労回復・成人病予防等を目的として  
定期的にお受けになることをおすすめします。

# 視力回復健康法

◎ 近視 ◎ 老眼 ◎ 目の不調

を改善!



眼科の先生  
おすすめ健康法

## ① 100円メガネ健康法

1日5分、100円ショップで買える「+2度の老眼鏡」をかけるだけで、目の筋肉がほぐれ、ピント調整力がアップします。

### ① 100円メガネをかける。

普段メガネやコンタクトレンズをしている人は、その上からかける。

ピントが合わない状況を強制的につくることで、目の筋肉を緩めることが目的。

### ② 5分間、ぼやとした視界で1m以上先(ポスターや窓の外の景色)をぼんやり見る。

100円メガネをはずすと本来のピントがリセットされ、視界がクリアに!

1日1回続けることで、ピント調整力が高まり、老眼も近視も改善。夜に行うと1日の目の疲れが取れ、眼精疲労改善効果もあります。

## ② 目の油 分泌マッサージ

まぶたには、涙の質をよくする油を分泌するマイボーム腺があります。やさしいマッサージでまぶたの血流を改善します。

### ① まぶたを上下にやさしくさする。(上から下、下から上に各10回)

### ② 目頭から目尻に向かってさする。(目の周りの骨に沿って、各10回)

### ③ 上下のまぶたを軽くつまむ。(親指と人差し指でやさしくつまんで、各5回)

## ③ ホットアイ

目を温めると、目の周りの血流がよくなり、老廃物が流されると同時に油の分泌が促されます。温熱効果でリラックスして疲労回復に効果的です。

### ① 目をつぶってホットタオルをまぶたの上に乗せる。(5分間)

その他 ★目によい栄養素を食事に取り入れる。

ホウレンソウ、ブロッコリー、  
グリーンピース、ブルーベリー、  
ナス、サツマイモ、レーズン、  
サバ、イワシ、マグロ、アジ、  
カツオ、クルミなど

★紫外線から目を守る。  
★目の負担を軽減

### ＜目によい生活法＞

◎目が疲れたら すぐに休める	◎部屋を 乾燥させない	◎ストレスを 解消	◎睡眠を 十分にとる
◎紫外線に 注意	◎ビタミンA、C、Eを摂る [ビタミンAを多く含む食品]		
	レバー	チーズ	卵 マーガリン

発行

旦谷整骨院 午前 8:30~12:00

午後 3:00~ 7:00

日曜・祭日・木曜午後休診

茂原市茂原 544

☎ 0475-26-0815