～あなたの生活に役立つ情報満載のほし整骨院からの医院だよりです～

2016.10月号

☆ほし整骨院だより☆

発行／ほし整骨院　〒３２１－０１０２　栃木県宇都宮市江曽島町１４２５－１１
ホームページアドレス　http://www.hoshi-seikotsuin.jp
ＴＥＬ・ＦＡＸ　０２８－６４５－２４００　メールアドレス　g72hhs@yahoo.co.jp

今年も残り３か月となりました。毎日が早く・１週間が早く・一か月が早く・そして一年間がとても早く感じる今日此の頃です。

今年の秋は何か天候が変ですね。８月末に台風１号が日本列島を直撃し、北海道を含めて東北地方には多くの被害をもたらしました。９月に入るとあっと言う間に台風１７号が発生。１０月に入ると１８号が発生し日本には酷い被害は残しませんでしたが、隣国韓国では昨年の茨城県で起きた河川の決壊を思い出させる様な大きな被害が起きております。

こんな天候の異変。我々人間が起こした異常なんですかね。環境の破壊。自然の中で我々は生かされています。大切にしましょうね！

秋と言えば、食欲の秋！読書の秋！運動の秋！。美味しい物を食べ、夜長には教養を高め、爽やかな日中には体を動かす。私は、一年で一番大好きな季節です。

食べ物では栗。大きくて・甘くて・ホクホクした食感。美味しいですよね！丸い栗を崩すことなく上手に剥けた時は最高な気分です。読書では、この「ほし整骨院だより」を発行してから書く技術を極めようと数冊の本を買い込み日々必死に学んでいます。そして運動では、山登りを始めようと先日妻と一緒に登山靴・ザック・ウェアーを買い揃えてきました。昨年は、何の準備もせずに知識も無く那須の茶臼岳から朝日岳に登ってきました。今年は本格的に山の魅力に挑戦しようと意気込んでいます。

１０月３１日はハロウィン！私達の幼少期は、ハロウィンの言葉も聞いたことが有りませんでしたが、最近は年間行事の一つとして日本でも定着しています。当院では、１０月３１日に来院された患者様（主に子供達）に細やかですがプレゼントをご用意しています。楽しみにしていてください。

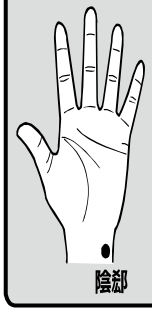
合言葉は”トリックオアトリート”

それでは、まだまだ未熟な「ほし整骨院だより」ですが最後まで読んで下さいね！

からだのツボを見つけてみよう！

このコーナーでは、「人間のカラダにはどこにどんなツボがあるのか」をイラストを使ってわかりやすくご紹介していきます！　ぜひ、**“ツボさがし”**や**“ツボの勉強”**にお役立て下さい。

陰郄（いんげき）



「陰郄」の**「陰」**とは**手の内側**のこと、そして**「郄」**は**隙間（すきま）**のことです。

つまりこのツボの名前は、手の内側の骨と肉のすき間にあるツボであることを表しています。

ツボの見つけ方

手のひらを上にして手首の小指側を触ってみると、**豆のような形をした小さな骨**を確認することができますが、このツボは**この骨の中心から指幅半分ほど下がった所**に位置しています。

治療の効果

陰郄は**循環器系（じゅんかんきけい）の疾患（しっかん）**、特に**心臓（しんぞう）の病気（びょうき）**に効果があります。　そのため、**狭心症（きょうしんしょう）の発作（ほっさ）、動悸（どうき）、息切れ**に効果のあるツボとして知られています。　また、**鼻づまり、疲れ目、鼻血**にも対応できるツボになります。

10 診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
9	⑩	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

○休診