



2011年12月号



年末は大掃除など何かと身体を使う時期です。寒くなると関節を痛めやすいので温かい恰好で行いましょうね!

発行: 緑のかえる治療院

〒458-0828 名古屋市緑区鳴海町字姥子山22-1

TEL 052-693-8797

ホームページアドレス <http://midori-kaeru.com/>

## 毎日ツボ押し いきかえる♪



肘を曲げるとくぼんだ部分が曲池



親指で押しながら外側に伸ばす感じ

### きよくち ~今日のツボ~ 曲池 ポーっとする時はココ

#### ツボの場所

肘の前面(手の平を前に向けて腕を下した時の前側)の外側で曲げた時に出来るくぼんだ部分。

#### 押し方

親指で肘の関節に引っ掛けるように押します。この時に肘は軽く曲げて曲げていた方がツボが分かりやすいです。

#### 解説

勉強や仕事などを集中して行くと、頭に血がのぼってポーっとすることがあります。曲池は腕の血液の流れを良くすることで、のぼせなどを解消することができます。ツボの名前は場所を指していることが多く、この曲池も曲(ここでは肘)と池(くぼんだところ)でツボの場所がカンタンに分かるのです。

このツボは風邪をひいて頭がポーっとした時にも効果があります。お仕事などを頑張りすぎたなあと思ったらココを押してみてください。スッキリしますよ。

### 院長のつぶやき

140字以内のひとりごと

結婚式に出席しましたよ。新郎新婦ともに同級生なので喜びは倍以上でした!素敵な縁で結ばれた二人がこれから幸せに暮らすことを祈ってます。結婚式は何度出席してもいいものですね~

(85文字)

クリスマスツリーを治療院に設置しようと工作中です。といっても受付にのる小さなサイズなのですが…。お子さまが来院された時「キレイ」と一言言ってもらえるツリー目指して飾り付けをがんばるぞ!

(92文字)



## あたまをほぐす なぞなぞの森

次の( )に入る漢字はなんだ?

ヒント:漢字の読み方に注目です

山( )木空

こたえはうらにあるよ。

### 緑のかえる治療院 年末年始営業時間のお知らせ

12月は、31日(土)6時まで平常どおり営業しております。来年の1月は5日(木)から営業いたします。

## 緑のかえるBGM



緑のかえる治療院で流れている音楽です。12月はこんな歌も♪

### I Dreamed A Dream ~Susan Boyle~

Wild Horses	Up To The Mountain
I Dreamed A Dream	Who I Was Born To Be
Cry Me A River	Proud
How Great Thou Art	The End Of The World
You'll See	Silent Night
Daydream Believer	Wings To Fly



歌っている方は「スーザンボイル」というオバさまで海外のオーディション番組で一躍時の人となりました。透き通る歌声は私たちに勇気と感動を与えてくれます。12月らしく「きよしこの夜」も歌っていますよ!

### 編集後記

今年もあと1ヶ月で終わりですね。6月に開院して早半年。とても充実した年でした。来年は今年以上にたくさんの方と出会い、元気になって喜ぶ姿を一人でも多く見れるようにがんばっていきたいと思います。みなさまが良い年を迎えられますように。(山崎)