

ココロ

かえる通信

いつもニコニコちょっと元気になれる情報配信紙



2012年 5月号



5月といえば、山口素直のこの一句です。
「目には青葉 山ほととぎす 初夏」
視覚で聴覚で味覚で5月を楽しみましょう！！

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♪



一番へこんだ場所が湧泉です



足が温くなるまで押します

でしょう。またゴルフボールなどを踏んで湧泉を刺激するのも効果的です。毎日押しといきかえますよ～。

ゆうせん 湧泉

～今日のツボ～
健康増進の名穴

ツボの場所

足の裏側にあつて、土ふまずと指の付け根の真ん中でへこんだ部分にあります。

押し方

足を支える手で手前に引きながら、親指で押ししていきます。こうすると強さが増しますよ。

解説

「押せば命の泉湧く」という言葉を聞いたことがある人もいるかと思いますが、このツボのことなんです。足の裏はヒトの体重がかかる部分であり、重力で下ってきた血液を脳まで押し上げるポンプの役目も果たさなければなりません。

足の血行を良くすることで冷えの改善、むくみの予防にもつながり、健康増進にはかかせないツボといえるでしょう。

院長のつぶやき

140字以内のひとりごと

鍼灸の専門学校時代の同級生が結婚しました。よき日をお祝いすることができて本当によかったです。専門学校は同級生でも違ふ年齢で、先生が私と同じ歳だったりするのですが、志がみんな同じで会うと元気をもらえます。(101文字)

治療院の前の桜はもう青々と葉が生い茂っていました。葉っぱは花よりもたくさんで緑の桜も意外と素敵です。二度楽しめる発見をしたと同時に、毎年同じ時期に花を咲かせる桜に神秘を感じました。(90文字)



あたまをほぐす

なぞなぞの森

木が2つで「林」、木が3つだと「森」ですが、木が5つだとなーんだ？



こたえは 6月号に書いてあるよ
4月号のこたえは「ガラス」でした。合っていたかな？

目の不思議

静止画なのに動いて見えます。疲れていると強く動かしにくい。あまり長く見ると酔いますよ。

印刷上はモノクロですが、動いて見えるので色は関係ないですね。これは「エニグマ錯視」というもので無意識の急速な眼球運動が原因だとされ、この図形はその眼球運動を認識しやすいのだと思います。



緑のかえる治療院からのお知らせ

緑のかえる治療院は土日や祝日も営業しています。ゴールデンウィークにたまった疲れをとりましょう！予約も受け付けております。

編集後記

ゴールデンウィークも休まず営業しております。いつもは忙しくてなかなか来られない方はこの機会にぜひお越しください。暖かくなりましたね。春だと思いつつも、近所のお店で猛暑対策のグッズが並んでいるのを見て夏を感じる今日この頃です。(山崎)