



2012年 8月号



夏は熱中症予防のためにも水分をこまめにとってください。  
スイカは水分たっぷりで利尿効果もある身体に良い食べ物ですよ。

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♪



こめかみと目の間が目安です



短い時間でも毎日続けましょう

たいよう  
**太陽**

～今日のツボ～

毎日使う目のケアに

### ツボの場所

眉じりの外側と目じりの外側の中間にあり、こめかみから目じりに向かう途中の小さなくぼみ

### 押し方

指先でやさしく揉んだり、3秒ほど押し、ゆっくりと離してみても効果的です。

### 解説

目は1年中使っていますので、誰もが疲れています。でもケアをしている人は少ないように感じます。この太陽というツボは「奇穴（きけつ）」といって正規のツボではないのですが、昔から効き目があるためよく使われるツボです。

目も筋肉疲労と同じで使いすぎたなと思ったら血行を良くしてあげてください。今回のツボ押しの他にも

温かい蒸しタオルなどを目に当てて目の周りの筋肉を温めるのも目の疲れをとるのには効果的な方法ですよ。

### 院長のつぶやき

140字以内のひとりごと

昨年開業祝いにいただいた観葉植物に新芽が出ました。治療院の居心地がいいのか、本当にすくすくと育っています。もうひと回り大きくなりそうですね。共に長く成長（生長）していきたいものです。

(91文字)

山形に住んでいる弟が名古屋出張のついでに寄ってくれました。派遣社員から正社員そして今では研究員とがんばっています。そんな姿を見ると自分も元気が湧いてきます。次の日に備えて長時間の移動の疲れを癒してあげました。また来てね。(110文字)



あたまをほぐす

## なぞなぞの森

田中さん、江藤さん、鈴木さんの3人のうち、にっこり笑うと父親になる人はだれだ？

ヒント：にっこり笑うとどんな顔？

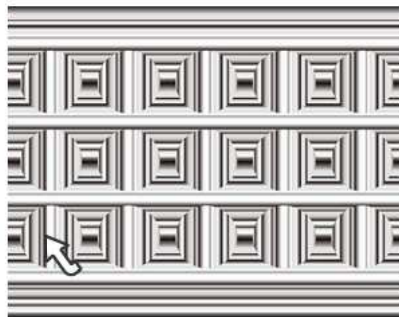


こたえは 9月号に書いてあるよ

7月号のこたえは「歌手」。かくしごとをしなからですよ～。

## 目の不思議

一見、チョコレートのような四角い図形。実は円盤がたくさん隠れていますよ。見えますか??



この絵は、横じまの背景に縦じまの円形が並べたものなんです。左下の矢印の先を中心とした円盤が、縦3×横5で並んでいますよ。

目は、平坦な図形よりも立体的な図形を優先して認識します。また、輪郭がある四角形を先に形として見えてしまうので円盤が見づらいのです。見えたと思ってもすぐに隠れてしまいます。やっぱり目は不思議。

### 編集後記

暑い日が続きますね。私は暑いのは平気な方なのですが、それでも今年は暑いです。昨年と同じくらい異常な天気になるのか心配です。こんな時こそ、身体を鍛えて体調を壊さないようにしなければいけませんね。筋トレしてがんばるぞー。(山崎)

### 緑のかえる治療院からのお知らせ

8月も通常どおりの営業とさせていただきます。お盆休みなど平日になかなか来れない方は、是非この機会にいらして下さい。予約も受け付けております。