

お茶にしませんか？



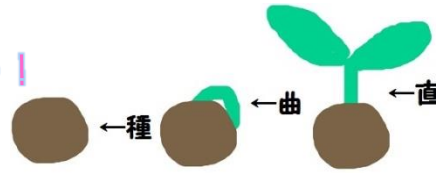
2017 年春号
2月4日発行

新しいことをはじめましょう

季節のお便り 8号目となりました。2017 年立春号です！
春になると硬い種から芽が出ます。

その姿から、陰陽五行説では春は**曲直**の性質があるとしています。
春は、閉じこもっていた冬の季節が終わり、**ぽーん！！**と外へ向かって、
発散するエネルギーのある季節。

さあ、新しいことをはじめましょう！



2017 年が始まりました。

今年の干支は丁酉(ひのととり)。

丁(ひのと)は、「陰の火」という意味があります。草木の茎がしっかりしてきた状態を意味しています。まさに五行でいうところの「火」。夏の状態ですね。成長が安定する季節です。

酉(とり)は、季節なら秋、時間なら夕方、方位なら西、という意味があります。五行でいうところの「金」です。収穫して納める季節です。

丁酉の年は、すくすくと成長して収穫を迎える年になりそうです。

で・す・が！五行で考えると「火」と「金」で、今年の干支は相剋関係(相手を抑える関係)になります。

『収穫期の利益を、成長が安定した新しい出来事が抑える』という意味になるのです。

相剋関係は、剋すもの(つまり、今年なら丁)が剋されるもの(今年なら酉)の働きを抑える、という意味になります。

しかし、私が行っている経絡治療では、この相剋関係を「剋されるものが働き過ぎないようにバランスを取っている」という言い方をしています。相剋関係は健康を維持する上では、相生関係と同じくらい必要なものなのです！

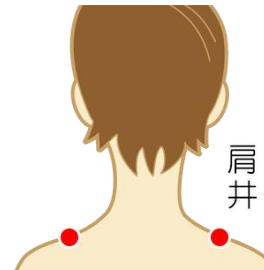
そう考えると、今年の運勢は「酉」がオーバーしないように、「丁」が抑えてバランスを取っている、と考えることができます。

収穫し過ぎて、利益でウハウハ浮かれないように、新しい茎にしっかりと投資しよう。

…といったところでしょうか？ 素敵な1年になりますように☆彡

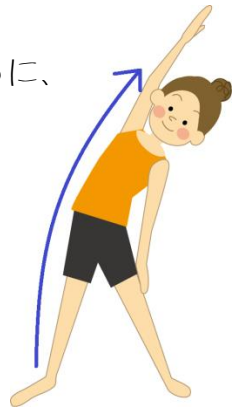
春は木が枝葉を伸ばすように発散する季節

気が上にのぼったまま滞ってしまうことが多い季節です。特に気血の流れが密集している首で、流れが詰まってしまう。首の下は肩ですね。つまり、肩こりをしやすい季節でもあります。肩こりは「万病の元」と言われるくらい、様々な症状に随伴して現れます。肩が重い、首が回らないと感じたら、早めにお手当を！！
おすすめのツボは**肩井**。または触ってコリを感じるところに、



お灸をしてみましょう。

体の脇を通る**胆経の経絡**を深呼吸しながら伸ばすのもおすすめです。肩井も胆経の経絡上にあるツボです。胆と肝は表裏関係にあり、春に関わりの深い臓腑です。



陰陽のバランスが入れ替わる春、自律神経の働きに要注意！

冬は陰の気が強く、閉じこもってやたらと発散させないようにするのが健康に過ごす方法でした。しかし、春になると、どんどん陽気が強くなっていきます。陰陽が逆転する季節です。

身体もこころも引き締めておく季節から、適度に発散する季節へ変わるため、いつも以上に心身のバランスを取るのが難しい季節でもあります。

～盛んになる陽気に対応できないことによる不調～

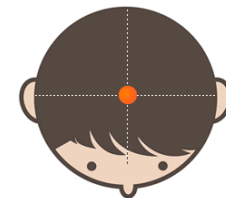
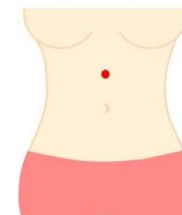
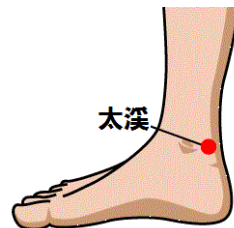
めまい、耳鳴り、のぼせ、鼻血、イライラ、怒りっぽい不眠、脳卒中、湿疹、アトピー、鼻炎、花粉症など。

～気を巡らせるパワーが足りないことによる不調～

うつ、五月病、肩こり、側頭部が張るような頭痛、目の疲れ、風邪など。

自律神経のバランスを整えるのにおすすめのツボ

内くるぶしとアキレス腱の間にある**太溪**、第1趾と第2趾の間にある**太衝**、お臍と胸骨の midpoint にある**中脘**、頭のてっぺんにある**百会**。



カモミールティや緑茶で春をウキウキ楽しみましょう

暖かくなってウキウキする季節のはずなのに、なぜか気分が乗らない、やる気が出ない…など、ウツっぽくなったり五月病になることがあります。それは、発散の季節なのに、気を巡らせる力が足りていないのかも？そんなときは、カモミールや緑茶など、香りのよいお茶を飲んでホッと一休みするのがおすすめです。よい香りは、気の巡りをよくしてくれます。



春の発散パワーに対応できない時は辛味・甘味・適度な酸味

旬の食べ物を摂ると体によいとされています。季節に対応できる体になるためには、昔からその季節になると食べられていたものを食べることをおすすめします。

旬の菜の花、せり、ふき、セロリ、タケノコ、アスパラ、新玉ネギ、うど、ふきのとうなどは、辛味の食べ物。辛味は発散を助けてくれます。

発散がスムーズにいかないと、のぼせやめまいを起こします。酢の物や柑橘類など、酸味を適度に摂るとよいでしょう。キュウリの酢の物に、キャベツや白菜の白い部分を入れるとシャキシャキしておいしいです。ユズや菊の花などを仕上げに混ぜると、春らしくなりますヨ。



胃腸が冷えている方は食べ過ぎ注意！！酸味の収斂パワーを緩めてくれるのは甘味。一緒に摂ると、バランスがよくなります。不調に負けずに春を楽しみましょう～！！

LINE@はじめました

ご予約の際、Webサイトのご予約フォームをご利用いただいておりますが、LINE@からもお問合せ・予約の変更等ができるようになりました。クーポンなども発行していると考えています。

お友達登録していただけるとうれしいです(≥▽≤)



4月3日(月)よりメニューの内容・価格が一部改定

鍼灸治療の施術メニューを60分と90分との2つのコースに分けて設定しておりましたが、お体の状態によっては時間が足りない、または、あまる、ということがあり、改定することとなりました。

改定に伴いまして、いつもの料金よりも値上がりになってしまう場合がございます。まことに心苦しいかぎりではございますが、ご了承くださいませようお願い申し上げます。

鍼灸メニュー

鍼灸治療 90分、鍼灸治療 60分

⇒鍼灸治療 3,500円(1ヶ月以内ですと3,000円)

足浴は付きません。

施術時間は60分～90分程度となります。

『刺さない顔はり』メニューは3月末日をもちまして、終了いたします。

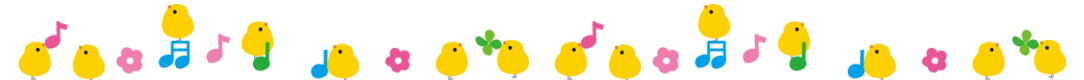
オプション

・吸い玉 1,000円⇒500円

・足浴 500円(鍼灸治療90分に付いていた足浴がなくなりますので、必要な方はプラスしてお申し込みください)

・顔はり 500円(刺すはり、刺さないはりを選ぶことができます)

※小児はり、学生料金、アロマトリートメント、白樺トリートメント付き美容はりの価格は今まで通りです。



はりきゅうアロマのおがわ、の季節のお便り「お茶にしませんか？」8号発行です。人も自然の一部。変化する季節に合わせて養生することで、心身ともに健康に生活することが出来ます。次回発行は立夏の5月5日を予定しています。

はりきゅうアロマのおがわ。

〒063-0823 札幌市西区発寒3条4丁目3-28

(地下鉄東西線発寒南駅2番出口徒歩4分)

月・水・木・金 9:00~17:00 ± 9:00~12:00

日・火・祝：定休日

完全予約制

電話：090-2812-5589

メール：ogawa703@outlook.jp または therapist.ogawa703@gmail.com

HP：http://www.ogawa703.com/

