



今年の疲れ、今年のうちに!!

北海道の秋は駆け足で過ぎますね。
先日は雪も降り、冬の気配を感じる頃。
風邪などの感染症も流行しやすい季節です。
体調を気使いながらお過ごしください。



今年も残すところあと、2ヶ月を切りました。
みなさま、どのような1年だったでしょうか？
私の場合、振り返る間もなく年末年始の計画・準備に追われて
おります・・・。（お正月に実家へ帰ったときに、お餅食べな
がら2017年の反省会をしようと思います）

年末は何かと用事も増え、気忙しいときです。
ちょっとした体調不良も無視してしまいがちに。
でも、寝込んでしまうと元も子もありません。
寒気がする、ちょっと喉が痛い、胃がもたれる、
頭が痛い…、と「いっもと体調が違うぞ」と感
じた時は、早く寝てしまいましょう。



それでも朝起きて、治っていなかったら「鍼灸」という手もあります。予約状況が空いていれば、当日のお申込みもOKです!
無理せず早目の養生で、忙しい年末も元気に乗り切りましょう。

年末の大掃除は体調がよくなってから大丈夫！
鼻炎、手湿疹でお悩みの方は、マスク・手袋を面倒くさ
がらずに使ってくださいね。



冬の健康のキーワード



保温

と

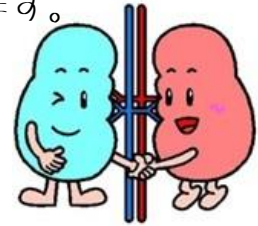
保湿



冬に盛んに使われる五臓は腎。
これには腎陽と腎陰があります。

腎陽＝エネルギー 腎陰＝うるおい

と考えていただけるとイメージしやすいと思います。
腎は小さいお子さまですと『成長』に関わり、
お年頃を過ぎた大人になると『老化』に関わり
ます。



腎に関わりの深いものは・・・

水、冬、下腹部、足脛、脳、骨、歯、髪、黒。

冷えやすい、おくみやすい、足脛が痛い、物忘れが多い、骨折した、歯が抜ける、
白髪が増えた、肌が黒ずんできた…など、これらのことが気になってきたら腎を
大切にしましょう。

- ・寒いところで長時間立ちっぱなし。
- ・驚いたり、怖い思いをする。
- ・塩辛いものを食べ過ぎる。
- ・胃腸や足脛を冷やす。
- ・夜遅くまで過労する。

は、腎を傷つけるので
要注意!!

足が湿って冷えるという方は、足裏やふくらはぎを
ドライヤーの温風で温めてみてはいかがでしょうか？
風力を弱くして、火傷に気を付けて行ってください。



乾燥が気になる方は、足湯がおススメです。足湯
の後は、クリームなどで保湿してくださいね。

冬は黒いもの、温かいものを食べて、

冷たいもの、辛いものは控えめに

牡蠣（滋陰補腎）とほうれん草（補血）のクリーム（滋陰）煮鍋に水と人参を入れ火にかける⇒沸騰したら白菜を入れる⇒さらに沸騰させしめじを入れ、茹で上がったらざるに入れておく。ほうれん草は沸騰したお湯にくぐらせ、適当な大きさに切る。野菜の下準備はOK！フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れ黄色くなるまで炒めたら、別鍋で沸かした牛乳を入れ、よくかき混ぜる。なめらかになったら、牡蠣を入れ、塩コショウで味を調えて、野菜を入れる。完成。



冬はやっぱり鍋！！

白菜をいっぱい入れてね～

鍋の出汁に、シラカバ樹液はいかがでしょうか？



シラカバ樹液は、糖質やアミノ酸、ミネラル類など含み、胃腸の働きを調べて老廃物を排出してくれる働きがあると言われ、古くから世界各国で健康飲料として愛されています。

欲しい方は事前にメール、またはLINE@でお知らせください。1本812円です。

おすすめはシャブシャブ！

お肉がとても甘くおいしくなります。白菜や水菜など野菜もたっぷり入れて食べてくださいね。先にお鍋に入れて、それから肉をシャブシャブすれば楽チン。野菜の水分も出て、より一層おいしい出汁になります。♫はぜひ、おじやで。



～年末年始のお知らせ～

12月9日（土）は勉強会出席のため、午後はお休みいたします。最終受付時間は10：30となります。

23日（土）は天皇誕生日で祝日ですが、営業しております。受付時間は9：00～14：00です。年内の営業は12月29日（金）17：00までとなります。年末年始のお休みは、12月30日（土）～1月3日（火）です。その間はメールの返信もお休みを頂戴いたしますが、送信しておいていただければ、休み明けに確認次第返信いたします。年明けは1月4日（水）より営業いたします。詳しくはWebサイトの予約状況表をご確認ください。1週間の予約状況は週末に、Facebook ページ、LINE@にてお知らせしております。フォローしていただけると嬉しいです♡



LINE@はこちら→

～冬におすすめのオプションメニュー～

足浴…500円

冷えた足を温めるとリラックス効果もUP！！

白樺フェイシャルトリートメント（顔はり無し）…3,500円

冷えと乾燥によりくすみ気になったら早めにしっかり保湿！！



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？」11号発行です。季節の変わり目になると、お越しになられる方が増えます。秋に体調不良になられる方と、春に体調不良になられる方。春に体調不良になられる方は、冬の過ごし方を、気を付けてみましょう。次回発行は立春の2月4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～金 9：00～17：00 ± 9：00～14：00 定休日：日、祝日

電話：090-2812-5589

WEB：http://www.ogawa703.com/



はり灸、アロマにプラス♪