

1	日	休診日
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	東洋医学講座
7	土	
8	日	休診日
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	戌の日
13	金	
14	土	
15	日	休診日
16	月	新月
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	休診日
23	月	
24	火	戌の日
25	水	
26	木	PMより
27	金	由里子先生不在
28	土	
29	日	休診日
30	月	休診日 満月

東洋医学講座のご案内



「自然のリズムと陰陽五行」

講師: 田村 弘一先生 (NHK 文化センター講師・JPC 育成会本部主任講師)

開催日: 4月6日(金) 13:30~15:00 2F セミナールームにて

参加費: 1,000 円/回 テキスト代 別途

◆ 陰陽の法則 ◆ 五臓六腑と五行 ◆ 体質チェックシート

体質チェックシートを使って、ご自身の体質傾向を知りましょう。陰陽五行と自然のリズムを生活に取り入れながら、あなたに合ったお手当・養生法等をアドバイスいたします。暮らしに活かす陰陽五行が学べます。

自然のリズムを取り入れたい方、東洋医学を学びたい方、花粉症でお困りの方、いつまでも若々しくいたい方、身体の不調を改善したい方、生理不順の方、妊活中の方、ご家族の健康を守る方等に。質疑応答タイムあり。

講座終了後、個別質問も行っています。デトックスに良い玄米珈琲付き。

***お好きな月にご参加いただけます。1回のみのご参加も OK です。**

***東洋医学講座スケジュール: 5/11(金)**

花粉症対策にも「ビタミンD3+」 ~免疫システムを活性化と調節~

ヒノキ花粉の飛散ピークを迎える4月。花粉症対策で免疫力をUPさせる事も大切。しかし、現代人は十分に紫外線を浴びていないので、慢性的なビタミンD不足。ビタミンDは骨の健康だけでなく、「**免疫システムを活性化+調節する**」重要な役割があります。

ビタミンDの役割



- 花粉症など各種アレルギー症状対策
- 風邪やインフルエンザ予防
- 季節性うつ、総合失調症
- 糖尿病、癌のリスクを減らすなど

「オリーブ葉エキス」… インフルエンザ、ロタウィルス、ヘルペス等

天然の抗生剤様物質。免疫力を高めながら、**病原菌を直接攻撃**。感染予防、感染後の症状が出てからも効果を発揮します。

副作用なし+耐性菌を作らない ⇨妊産婦、シニアの方、お子様にも安心

抗生物質のように、腸内細菌のバランスを崩しません。+リポCで更に◎

***花粉症の症状がひどい時は、漢方処方しますのでご相談ください。**



~ 3月 東洋医学講座にて ~

今回は、「経絡とツボの話」~器具不要 手軽な手当法~について。全身を「エネルギー=気」が流れています。気の流れる所が「経絡」、気の出入りする所が「ツボ」です。圧痛やコリ、くぼみは身体からのサイン。経絡とツボを知り、そのツボに合った刺激を加える事で不調改善・予防につながります。

ツボ刺激も、月のリズムを利用することでより効果的に。

◇ 大腸経…合谷(ゴウコク)

⇒便秘改善。強めに圧迫◎ ブルーの期間(満月→新月)が効果的
その他に歯茎の痛み、片頭痛にも。

◇ 脾経…三陰交(サンインコウ)

⇒足先の血行促進。磁力が◎(切符や磁石)

◇ 心包経…内関(ナイカン)

⇒乗り物酔い。弱めにゆっくりと圧迫◎

***花粉症でお困りの方:腹部の温熱**が良い。腸を温める事で、免疫UP
首から下のツボは、温熱をしてからのツボ刺激がより効果的。

例) 大衝(タイショウ)…足の親指と人差し指の間、足の甲あたり
⇒疲れ、肝臓の弱り。入浴中に、もみほぐすと良い。

~スタッフより~

4/26(木)午後~4/28(土)は、由里子先生が学会出席の為、診察の女医指定はできません。この期間に妊婦健診をご希望の方は、直接クリニックへお越しください。

「B12+葉酸」 ~妊娠中の方、妊娠を希望する方に~

ビタミンB群のひとつである葉酸は妊娠初期には重要な栄養素です。不足すると、脳神経形成に影響(無脳児や二分脊椎)が生じるリスクが増加します。葉酸はビタミンB12と協調して働きます。

不足しない為にも、「B12+葉酸」サプリを活用しながら上手に摂取しましょう。詳しくは、医師またはスタッフまで。

