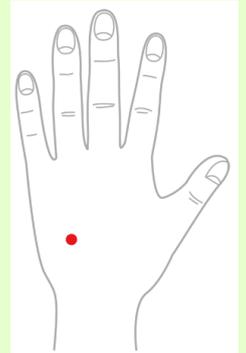


## 腰痛に効くツボ～腰腿点～

ギックリ腰とまではいなくても、ちょっと重いものを持ちたり急に呼ばれて振り向いたりしたときをきっかけに、腰に鋭い痛みが走ることはよくあるもの。そんなときは手の甲の小指と薬指の骨が交わるころにある腰腿点のツボをボールペンやつめの先で、ゆっくりと骨に食い込ませるように指圧すると痛む腰を刺激せずに腰の痛みを和らげることができます。ツボを刺激すると、肩までビリッと痛みが走りますから、無理をせず、押したら休んでを繰り返します。15分間ほど続けるのが目安です。



## 今年も花粉の季節が到来！！

今年もつらい花粉の季節がやってきました。花粉症は体質改善することが一番の治療法です。花粉症に効く食べ物・飲み物を紹介します！

- ・きのこ類 ・納豆 ・シソ ・たまねぎ
- ・ヨーグルト ・アジやさんまなどの青魚
- ・お茶 ・黒酢 ・青汁 ・赤ワイン

などが効果的ですが、逆に、りんごや生のトマト、柑橘類、お酒やアルコールなどは、花粉症を悪化させてしまうようです。マスクや目薬などで症状を抑えることは出来ますが、根本から解決したい場合には、食生活を見直して、体質を改善する事も良い方法です。



## 診療所からこんにちは！

今年は雪の量が多く、何度も雪かきをされた方が多いのではないのでしょうか？

当院でも雪が積もった日は、雪かきから1日の仕事が始まります。2月3日は特に雪が多く積もり、思わず写真をパシャリ！！

当院のパフォーマー中根は、雪かきでも良いパフォーマンスを発揮してくれました。



**編集後記** 今年も早いもので3ヶ月が経ちました。日も長くなり、暖かい日も少しずつ増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいと言います。体調には気をつけて、元気に過ごしたいものですね☆ (高橋)

発行：医療法人社団伍光会 北村山在宅診療所  
〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号  
TEL:0237-41-0583  
FAX:0237-41-0584  
<http://www.denenchoufuiin.net/Kitamurayama/>

