

養生だより

発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>

Eメール yojo.houmon@gmail.com

院長ご挨拶



こんにちは、院長の神原です。 秋も深まってきた今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ ハロウィンが終わり11月に入ると、街の中にクリスマスムードが漂い始めます。 アメリカでは11月の第4木曜日が「感謝祭（サンクスギビングデー）」という記念日で、このお祝いが終わるとクリスマスシーズン。 11月の頭からというのはいささか気が早いようにも思えますが、準備のことを考えれば11月に入ったあたりから意識をする必要があるのかもしれないですね。 たとえば、輸入食品店や雑貨店などで見かけることも増えたアドベントカレンダーは、12月1日から始まります。 扉の中に小さなお菓子がたくさん入ったカレンダーは、プレゼントにもぴったりではないでしょうか。 これを最初から開けてもらうには、11月中に用意しておかなければ間に合いません。 ちなみに、本来の「アドベント」というのは、11月30日に一番近い日曜日から始まるんだそうです。 キリスト教の風習ですから日本ではあまりなじみがない人が多いと思いますが、アドベントカレンダーを毎日ひとつずつ開けるのはわくわくしますよね。 近年は、高級チョコレート店のものやティーバッグが入ったものなど、大人向けのアドベントカレンダーも多数あります。 ユニークなものだと、ビールが入った“正真正銘大人向け”のアドベントカレンダーもあるそうですよ！ 今年最後の1か月を明るく過ごすために、今年は11月からクリスマスの準備を進めてみるのも楽しそうですね。

院長 神原正悟



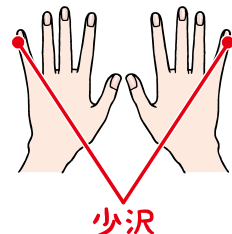
ツボを探してみよう

少沢（しょうたく）

「少」は小腸を指します。また、「沢」はくぼみを表し、小腸系の経絡であることを意味しています。

ツボの見つけ方

小指の爪の外側に位置しています。右半身には右手のツボ、左半身には左手のツボと使い分けます。



治療の効果

頭痛や動悸、のどの腫れや痛み、せき、首筋のコリなど、幅広い治療に用いられる万能なツボです。 また、体の麻痺やしびれにも効果があるといわれており、半身不随の治療にも使われています。

スタッフ伊藤のボランティア レポート



当院スタッフの伊藤がボランティアとして参加している「ふれあいサロン ピョピョ」の活動内容を報告させていただきます。

まずは活動内容をご紹介します。活動日は月に2回、約2時間ほど。多くの舞台を経験されている現役ダンサーの方が講師をされ、身体の緊張をほぐす運動をした後、ルネッサンスダンスの練習をしています。

現在13名が参加。いろいろなステップを曲に合わせて踊るため、頭の体操にも。年齢や男女を問わず、コミュニケーションをとりながら楽しく踊っています。

11月3日(金・祝)開催の「めぐろ地域福祉のつどい」にも参加してきます♪

