



ADH ニュースレター

Issued by:



医療法人社団 向陽会

阿知須同仁病院

〒 754-1277

山口市阿知須4241-4

TEL: 0836-65-5555

FAX: 0836-65-2836

阿知須同仁病院の最新情報はホームページから

www.ajisudohjin.com

阿知須同仁病院

検索

思わず誰かにしゃべりたくなる おもしろネタ話

初日の出



師走に入り、寒さが増してきました。猛暑が続いた今年の夏ですが、冬はやや寒くなる見込みですので、体調管理にはしっかり気をつけたいものですね。さて、まもなく迎えるお正月の風物詩といえば「初日の出」があります。

その年の最初の夜明けとして大変おめでたいものとされています。この「初日の出を拝む」起源は諸説ありますが、「年神様」が降りてくると信じられていたり、元旦の早朝に東西南北の神様に、豊作と無病息災を祈る皇室の儀式が広まったためとも言われています。そんな初日の出ですが、日本で一番早く見えるのはどこかご存知ですか？ 太陽は東から昇るので最東端かと思われがちですが、実は「富士山の山頂」

だそうです！ 皆様もベストスポットを探して、美しい初日の出をご覧になってはいかがでしょうか。 それでは皆様、良いお年をお迎えください。



からだのツボを見つけよう！



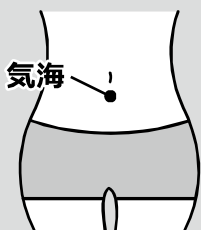
このコーナーでは、「人間のカラダにはどこにどんなツボがあるのか」をイラストを使ってわかりやすくご紹介していきます！ ぜひ、「ツボさがし」や「ツボの勉強」にお役立て下さい。

き かい 気海

「気海」の「気」とは体と心のエネルギーのこと。

そして「海」は、降った雨が川へ流れて海へと注がれるように、最終的に集まる場所のことを意味しています。

つまりこのツボは、心身のエネルギーが集中しているところになります。



ツボの見つけ方

このツボは、おへそから指幅1本半くらい下がったところに位置しています。 大人の方であれば、おへそから約3センチ下が目安です。

治療の効果

気海には気が集まっているため、ここを刺激すると気の流れがスムーズになって治癒力ちゆりよくが高まり、病気の快復も早まると言われています。特に精神的なストレスが原因の胃腸の不調、イライラ、気分の落ち込み