



商品券 プレミアム付商品券

いよいよ、来月1月からプレミアム付商品券の使用が開始されます。そもそもの目的は、消費税引き上げに伴い、家計の負担緩和や地域の消費下支えのための事業だそうです。消費税の引き上げに関しては、賛否両論あるかと思いますが、お得に買い物ができるのは嬉しいですね。熱海市では、7月から手続きがスタートしました。当センターでもご利用できますので、その際には受付にお声かけくださいませ。



汗っかき注意報



朝晩は涼しくなりましたが、まだまだ蒸し暑い日もあります。自分だけ汗が止まらない！なんてときはありませんか？以前TVで「後頭部びちゃびちゃ」でオジさんになったのを感じたと語った芸人さんもいました。一般的に男性のほうが女性よりも汗をかく量が多いと言われていますが、女性の場合は女性ホルモンの『エストロゲン』に発汗を抑制する作用があるため、エストロゲンが減る40代後半くらいから急に汗が増えることがあります。カラダの中で最も多く汗をかくのは額で、熱に弱い脳の温度を一定に保つためと言われていています。また、運動不足で汗が出にくい体になっているため、頭の汗腺だけが活発になり過剰に汗が出てしまう可能性もあります。

東洋医学では、胃腸系の弱りが考えられます。食べすぎや冷たいもの、刺激物の食べすぎはありませんか？おなかが弱って冷えているので、カラダの熱が頭に上がり頭に汗をかくのです。冷え性でのぼせ体質の方もこの傾向にあります。

思い当たる方は以下の方法を試してみてもいいですか？

- 首を冷たいタオルや保冷剤で冷やす。首の後ろは汗腺も多くリンパ節も数力所あるため効果的
- 腹式呼吸、ぬるめのお湯にゆっくりつかると自律神経のバランスが整います
- ツボ押し 「後溪」(こうけい) 手の側面、小指の付け根の約2cm下
「合谷」(ごうこく) 手の甲の親指と人差し指の骨が合流するところの窪み
- 食べ過ぎ飲み過ぎ早食いに注意
- 日頃から歩くなど、軽い運動で汗をかく



越後屋 真弓

—お知らせ—

◇価格変更のお知らせ◇

10月からの増税に伴い回数券のご利用金額を変更させていただきます。

回数券 20,000 円で施術可能金額 24,000 円分を→**22,000 円**に変更させていただきます。

尚、現金でのお支払いの施術料金 4,000 円は今まで通り変更ありません。

どうぞよろしくお願ひ致します。

◇前田先生◇

国体茨城大会にトレーナーとして帯同するため、誠に勝手ながら

9/24 (火) ~ 10/2 (水) までを休診とさせていただきます。どうぞよろしくお願ひ致します。

【9月休診日】

1日、8日、15日、
16日(敬老の日)、22日、
23日(秋分の日)、29日

越後屋 真弓 (えちごやまゆみ)

出身地：山形県

鍼・灸・あん摩マッサージ指圧師

