

こんにちは。院長の鈴木です。  
三寒四温のこの時期ですが、  
花粉症でお悩みの方も多いと  
思います。  
今回は、自分で簡単に出来るツボ、  
も教えてるので、ぜひ一度  
お試し下さいね。



新松戸さかえ接骨院

|    |   |   |   |   |   |       |
|----|---|---|---|---|---|-------|
|    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土     |
| AM | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 8:30~ |
| PM | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 14:00 |

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

※辛い症状に負けない！花粉症対策※

皆さんこんにちは！春が待ち遠しいですが、これからの季節、「花粉症」に悩まされる方も多  
いのではないのでしょうか(^\_^)？花粉症は、今までかかったことのない人でも突然発症するこ  
ともあります。今回は花粉症対策、そして辛い「目」と「鼻」の症状に効くツボを紹介します。

\*\*\*\*\*

◎花粉症対策◎

花粉を吸いこまないように...

- ・外出時はマスクや帽子を着用しましょう
- ・玄関で服についた花粉をはらいましょう
- ・帰宅時はうがい、洗顔をしましょう
- ・ニュース等で花粉・気象情報をチェックしましょう



☆花粉の飛散量は日によって異なります！

晴れの日、気温の高い日、雨の日の翌日、風の強い日などは特に注意が必要です！☆

◎花粉症の症状に効くツボ◎

| <迎香(げいこう)><br>効果:鼻水・鼻づまり  | <承泣(しょうきゅう)><br>効果:目のかゆみ   | <合谷(ごうこく)><br>効き目を高める万能のツボ  |
|---|--|---|
| 小鼻の横。<br>         | 目の下。<br>骨の出っ張りがあるところ。<br>    | 手の背面。<br>親指と人さし指の付け根。<br> |
|  両手の人差し指で10~20回押す |  指でツボを押しながらか、円を描くように20回程度行う |  ←のように親指で少し強く押す          |
| 鼻周辺の血行改善。   | 目の周りの血流改善。   | 脳内ホルモンの分泌を促し痛みを改善。  |