

# 仙川一本堂 通信 第51号



今月号は、痛みについてです。

## 日常の中の痛み(痛みについて)

どこかが痛い時、まずは痛み止めを飲む、という方は案外多いのではないのでしょうか。痛みを感じている時は身体に危害が加わっていることを意味します。

「ここに異常がありますから、なんとかして下さい」と、脳に伝える役目をしているのが、発痛物質です。その働きをむやみに止めてはいけません。

動けないほど痛い時は、本当は寝ているのが一番です。

安静にさせて、回復を助けるために必要な反応ですので、横になり、暖かくして消化のいいものを取り、気血の流れを少しでも良くしてあげれば、自然治癒力が治してくれます。

しかし、現代社会では、もちろん呑気に寝ているわけにはいきません。

鎮痛剤を飲んで動かなければいけないことも多いでしょう。

でも忘れないで下さい、身体は困っているのです。

痛みは感じなくても、いたわってください。

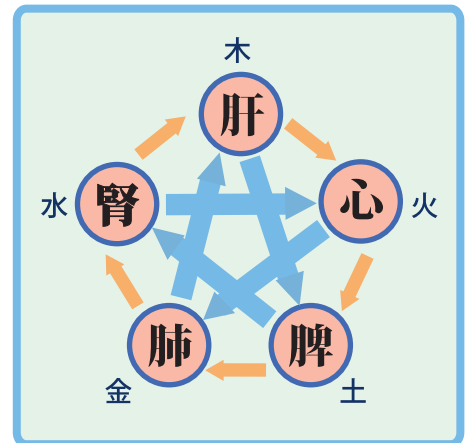
なるべく気血の流れが良くなるように、時々深呼吸をすとか、胃腸に負担をかけないようにする、早めに寝るようするなど、ちょっとした努力でできることは沢山あります。

飲んですぐ効く薬というのは、つまり身体のバランスをすぐに崩してくれるものです。

やむなく服用した場合は、バランスを良くしてあげることも合わせてしてください。

### 鍼灸コースの料金

|                     |         |                    |
|---------------------|---------|--------------------|
| 温灸器治療               | 3,500 円 | 30分程度              |
| 部分治療                | 3,500 円 | 1 部位 30 分程度        |
| 全身治療                | 5,000 円 | 60 分程度             |
| 小児治療<br>(0~12歳)     | 2,000 円 | ローラー鍼など刺さない鍼具も使います |
| 初回は、問診料 1000 円かかります |         |                    |



相生・相剋関係図

厚生労働大臣認定 はり師 (133019号) / きゅう師 (132846号) / あんまマッサージ指圧師 (125421号)  
院長 吉村 麗子



## 仙川一本堂 鍼灸指圧院

電話 03-6670-8379

営業時間 10:00~20:00 (予約受付 18:00 まで)  
営業日 月・水・金・土 (火木は休み)

(日曜祭日で希望の方はあらかじめご相談ください)  
お待たせする場合がありますのでご予約をお願いします

交通 ◎京王線「仙川駅」より徒歩7分ほど ◎小田急線「成城学園駅」  
機関 よりバス(粕江営業所)調布駅南口行に乗車し[若葉町]下車してすぐ

157-0065 東京都世田谷区上祖師谷5-31-11

URL <http://homepage3.nifty.com/sengawa-ippondo/> E-mail: [sengawa-ippondo@nifty.com](mailto:sengawa-ippondo@nifty.com)