

## 仙川一本堂 通信 第55号



今月号は、花粉症についてです。

# 花粉症を悪化させないために!

## 花粉症について

花粉症の季節となりました。症状をひどくしないために、マスク、うがい、全身の保湿などから先に花粉をつけないことが大切ですが、そのほかに「冷え」が強いことで花粉症を悪化させることがあります。

くつしたの重ね履きやタイツ、レッグウォーマーでとにかく足元を冷やさないようにしましょう。

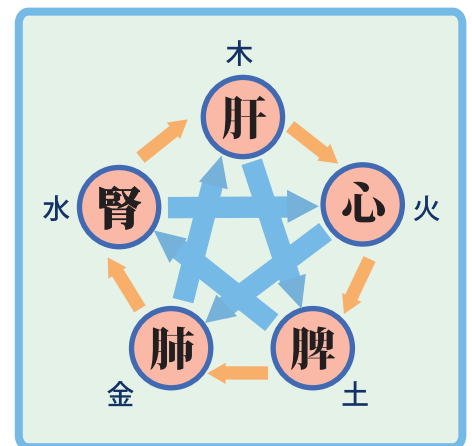
食事では、次にあげるような陰性の食べ物はからだを冷やしますので注意が必要です。

果物、ナッツ、キノコ類、なす、ピーマン、トマト、じゃがいも、海藻、酢、白米・パン・うどんなど精製されて白いもの、化学調味料など添加物、お茶、牛乳、コーヒー、タバコ、砂糖などです。

乳酸菌の花粉症への効果が期待されていますが、便秘しないなど腸内環境を整えることで、大切な皮膚の常在菌が元気になり、花粉だけでなく様々な病原菌から守ってくれるでしょう。

### 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 (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

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)

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