



## 二十四節気の一つ『冬至（とうじ）』

2018年は12月22日が冬至です。冬至は一年で昼が最も短い日です。

冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。

ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。

かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができます。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われ、また、美肌効果の高い食材でもあります。

12月は秋から冬モードに気候が変わる節目でもあり、体調も不安定になりがちです。ヒトのカラダは気温が10℃を下まわると免疫力が低下してきます。寒さがつり空気が乾燥してくると風邪の季節です。

冬の風邪対策は、カラダの熱をつくる働きを高めること、皮膚・粘膜のバリア機能を高めることです。

身体の熱をつくる働きを高める主なツボは「太溪(たいけい)」

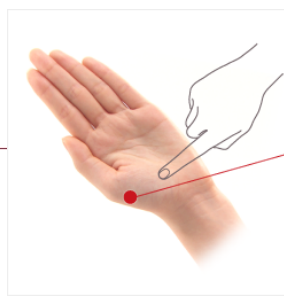
皮膚・粘膜のバリア機能を高める主なツボは「魚際(ぎょさい)」



たいけい  
**太溪**

### ツボのとり方

内くるぶしとアキレス腱  
の間のくぼみにあります

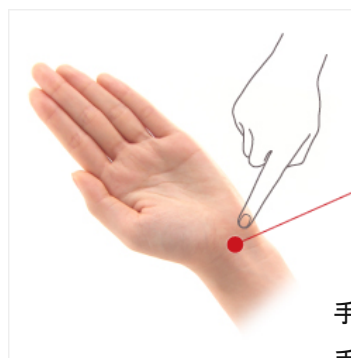


ぎょさい  
**魚際**

### ツボのとり方

親指のつけ根から手首  
までのふくらみの中、  
指のひっかかりを感じ  
るところです

これから先、年末年始に向けて、胃の休まる暇もなく胃もたれや胸やけを訴える人も多いと思います。胃もたれは暴飲暴食や胃の消化機能の低下で胃液の分泌が不十分となり消化がすすまず胃に食べものが長くとどまるといわゆる「もたれる」という状態になります。胃の消化機能の低下はストレスや睡眠不足など不規則な生活がひきおこす自律神経の乱れも原因になります。お正月気をつけたいですね。手首にある「大陵(だいにょう)」のツボは胃腸への血行を促し、消化不良におすすめです。



だいにょう  
**大陵**

### ツボのとり方

手のひらを上にして、  
手首にできる横じわ  
線上の中央です

## 新入社員紹介コーナー

指圧の心、母心で  
頑張ります！  
命の泉が湧きま  
すように！



私たちに新しい仲間が増えました。よろしくお願ひします。

渡邊きみ子さんプロフィール

出身地：長野県

趣味：ゲーム

資格：あん摩マッサージ指圧師

出身校：日本指圧専門学校

## 社員旅行@草津温泉

H30年11月3日～4日

今年の社員旅行のテーマは与えあう

誰かに楽しませてもらうのではなく、自分が周りの人を楽しませると意識を一人一人が持ってこの旅行に参加しました。草津温泉の標高は高尾山の2倍近くにもなるということもあり、お天気と寒さを心配していましたが、2日間とも天気も安定し予想していたよりも寒さも厳しくなく、紅葉と温泉を思い切り堪能することができました。東京駅からのバス旅行…行楽地に向かうみんな気持ちは一緒。道は大渋滞。到着まで5時間を超える…でも、のんびりとした時間の流れの中、車内から見る景色もよく、お弁当も美味しくいただきました。



初めて見る湯もみショーは、ご年配のきれいなお姉さんのダイナミックなパフォーマンスに感激しました。職業柄、腰に負担がかかってるなあ～と、思う一面もありました。2日間の旅行は、皆ゆっくりと…まったりと…しみじみとした…いい時間を楽しんでいるようでした。また一つ良い思い出が、心とアルバムに残る

AMUの社員旅行でした。

昭島店店長 鈴木



指圧・マッサージ・鍼・灸 ・保険適用在宅マッサージ

アミュ治療院

国家資格治療院

昭島本店 東京都昭島市美堀町4-25-8 有賀ビル1F P有

TEL:042-519-5489 FAX:042-546-2289

立川店 東京都立川市錦町3-5-4 ウィング新井102

TEL:042-595-8069 FAX:042-546-2289

アミュ在宅マッサージ

東京都障害者医療助成(マル障)取扱治療院 生活保護法指定(医)

昭島ステーション(昭島本店内)・立川ステーション(立川店内)

TEL:042-513-7800(共通) ※最寄りのステーションよりお伺いいたします。

<http://www.amu-life.com/medical/>

昭島・立川・福生・あきる野・日の出・青梅・瑞穂・羽村・武蔵村山・東大和・国立・国分寺・八王子・他

