

あるく健康ニュース 12月号

風邪の入口『風門』

背骨と肩甲骨の間を温める



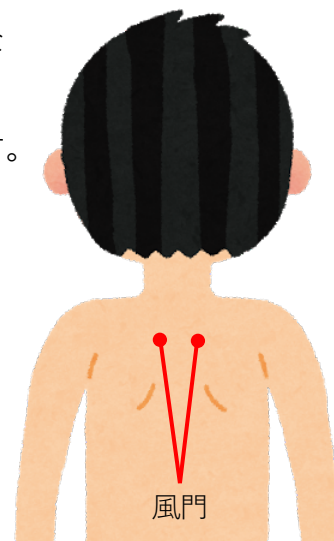
皆さんこんにちは、今年も寒い季節がやってきました。この寒い季節になると気になるのは、風邪を引く事ですね。

特に今年は、コロナ禍で風邪に対する警戒度は高くなっていると思います。

そこで今回ご紹介するのは、風邪の引き始めや予防に効果のある方法です。

皆さんの背中の真ん中には、背骨があります。その左右に、三角形を逆さまにした形の肩甲骨という骨があります。

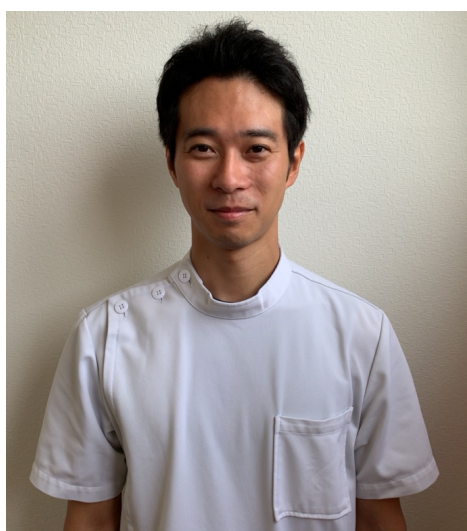
この肩甲骨と背骨の間に『風門』と言うツボがあります。



大体の位置で良いので、この辺りを温めてください。
貼るカイロなどを使うと良いのですが、くれぐれも低温やけどには注意してください。

『風門』と言うツボは、風邪の門つまり入口になっている場所なのです。

入口を温める事で、風邪が身体に入らない様に予防して行きましょう。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com