

VOL.2

# ゆらうみ通信 9月



●土日も診療しています ●女性スタッフがいます ●お子様連れOK ●痛くない優しい施術

## 創刊2号を迎えて

こんにちは。はじめまして☆  
ゆらうみ通信第2号です。

ゆらうみからのお知らせや、その時期に起こりがちな不調とそのケアの仕方など、旬な情報をたくさん書いていこうと思っております。ご愛読よろしくお願いたします。

## 9月のお知らせ

### シルバーウィークについて

9月22日（火）国民の休日と  
9月23日（水）秋分の日のみお休みいたします。  
\*19日（土）20（日）21（月）は診療いたします。

9月23日（水）は当院の元スタッフ、美幸先生の結婚披露宴です！

皆さまからいただいたメッセージを渡します。

ご協力いただいた患者さまありがとうございました。



## 社員旅行に行ってきました！

8月31日～9月4日の日程でグアムに行ってきました。

ゆらうみ鍼灸接骨院を開院して初めての社員旅行ということで、どこに行くかとても迷いましたが、慎平先生が初・海外ということもあり、まずはアメリカ領である近い島、グアムに決定いたしました。この時期のグアムは、雨季ということもあり時々スコールにも降られましたが、おおよそ良い天気で楽しく過ごしてまいりました。行くまでは海外にあまり興味がなかった慎平先生でしたが、すっかり魅了されたようで、行ってよかったな。と思いました(^^)

詳しくはアメーバブログ「ゆらうみ日記」にて公開しておりますのでどうぞご覧ください。

診療時間/休診日	月	火	水	木	金	土	日
10:00~12:30	○	診	○	○	○	診	○
15:00~20:00	○	診	○	○	○	○	○

### 予約制

午前10:00~12:30  
午後15:00~20:00  
土曜日は午後のみ診療  
休日：火曜日・祝祭日

〒113-0022  
東京都文京区千駄木3-39-1  
TEL **03-5685-6877**  
HP <http://www.yuraumi.com/>



## 新料金

- 全身の治療  
60分前後 6480円
- 部分治療  
30分前後 3890円
- 鍼灸の全身治療  
60分前後 6480円

注：さらに時間が必要な場合はご相談の上時間を延長させていただく場合があります。

- 美容鍼（首・肩の施術＋美顔鍼）  
60分前後 6480円
- 美顔鍼（表情筋マッサージ＋顔鍼）  
40分前後 4320円
- リフレクソロジー（足裏～ふくらはぎ）  
30分前後 3890円

## ゆらうみ鍼灸接骨院でできること

腰痛・肩こり・首の痛み・頭痛・  
手や腕、肘の痛み、痺れ・足のむくみ・リンパ浮腫・膝痛・眼精疲労・耳鳴り・めまい・動悸・息切れ・鼻詰まり・咳・胃の不快感・  
つわり・自律神経失調症・生理痛・  
月経不順・月経前症候群・不妊・  
妊娠中の不定愁訴など

## 低気圧で起こるむくみと頭痛

なぜ、台風が近づくと体がむくんだり頭痛が出たりするのでしょうか？  
むくみは、気圧が低くなることで血管が膨張し、血管壁の隙間から漏れ出した水が細胞間に滞留することで起こり、頭痛は、その膨張した血管が神経を圧迫することで起こります。

しかしこれらは、人間が様々な環境に適応するために起こした変化で、ホメオスタシスといわれる特性なのです。気圧が低くなると、大気中の酸素濃度が薄くなり、息苦しさを覚えます。それを感知した身体が、自律神経の副交感神経モードにスイッチします。副交感神経モードというのは、いわゆるお休みモードのこと。寝ている時や食後などリラックスしている時に働きます。血圧・心拍数を低下させ、なるべくエネルギーを使わせないように身体をお休みモードするのです。そのお休みモードに切り替わった状態が、台風や雨の日のあなたの身体に起きているというわけ。なんとなく眠い、ダルい、横になりたい。これらは当然の反応なのですよ(^^)



## 自律神経失調症

自律神経失調症とは、現代病とも呼ばれ、とても多くの方が罹患しています。原因は、不規則な生活や過度なストレス、過労などです。症状は、動悸・息切れ・めまい・吐き気・多汗・目や口の渇き（ネバネバした唾液）・口臭・頭痛・不眠・全身の倦怠感などです。

自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類あり、交感神経は活動モード、副交感神経はお休みモードの神経です。

自律神経失調症の方は、休息しなくてはいけない場面（副交感神経に切り替わらなくてはいけない場面）で、神経が高揚し休まらない（交感神経優位）ことが多いようです。では、どうやってこのスイッチが正常に作動するようにしていくか？

①規則正しい生活②ストレスの緩和③深い腹式呼吸④よく噛んで食べる⑤適度な運動、といわれています。これらを実践するのが難しい、または、実践しても治らないなら、ここで鍼灸治療の番です。鍼灸は、身体に小さな刺激を与え、ホメオスタシスを呼び起こし、自然と副交感神経モードに切り替えてくれます。鍼灸は、心身ともにリラックスでき、身体が軽くなります。ぜひおためしください。