



年末年始休診日 12月31日～1月5日

【2022年はどんな年？】2021年もありがとうございました。



2021年も残すところわずかとなりました。まずは**本年も当院をご利用いただきまして、誠にありがとうございました。厚く御礼申し上げます。**

さて、2022年はどんな年になるのか、気になるところです。来年の干支は『寅（とら）年』です。そこから分かることを一緒に見ていきたいと思います。



干支（えと）というと動物を思い浮かべますが正確には『**植物の成長を表す象形文字**』なんだそうです。なので、虎ではなく、寅と書きますね。動物の方が親しみやすいから動物でイメージさせているんでしょうね。子（ね）の種の姿から葉が茂り、実をつけ、葉が落ちるまでを表したのが十二支ということなんだとか。

2022年の干支は正確には「**壬寅（みずのえ・とら）**」と言うそうです。「壬」は「水の性で陽気を下に妊（はら）む」、「寅」は「始まりの性、春の草木が生ずる」という意味があります。そのため「壬寅」は**厳しい冬を越えて、芽吹き始め、新しい成長の始まりとなる**イメージだそうです。



ガマンにガマンを重ねてきた2年間、やっと何かが開けてきそうな年回りみたいです。ワクワクしながら新しい年を迎えましょう！

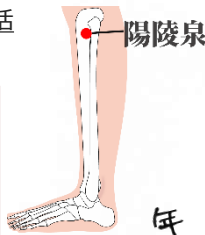
【冷え・筋のコリ】に効くツボ！

陽陵泉（ようりょうせん）

足の胆経。八総穴『筋会』（筋肉を統括するツボ）。

足の胆経は体の外側を足の第4足指の外側からこめかみまで走るので『冷えのセンサー』としての役割を担います。

体の陽気（活動のエネルギー）を巡らせる働きに大きく関与しますので『筋会』と呼ばれ筋肉を統括しています。



膝の少し下に触れる骨が出たところの少し、前を押すとゴリゴリと痛いところ。



12月の旬の食材

野菜：エリンギ、かぼちゃ、カリフラワー、キャベツ、きょう菜、くわい、ゴボウ、こまつな、さつまいも、さといも、春菊、セリ、セロリ、大根、チンゲン菜、長芋、長ネギ、ニンジン、野沢菜、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、マッシュルーム、芽キャベツ、ゆりね、ルッコラ、レタス、レンコン、あずき、あんこ、こんにやく、そば、ピーナッツ

魚：はまち、あんこう、うなぎ、かます、きんき、きんめだい、こはだ、さば、ししゃも、たら、にしん、はたはた、ひらめ、ふぐ、ぶり、ほうぼう、ぼら、赤貝、イダコ、ヤリイカ、伊勢えび、カキ、たらばがに、毛ガニ、たらこ、のり

果物：キウイ、シークワサー、みかん、ゆず、りんご



『アクシスメソッド』 無料体験会（12月～1月まで）

『日本を元気に！キャンペーン』の一環として、今回は『**アクシスメソッド体験会**』のご案内です。『**潜在能力を引き出せる夢の手技**』を体感してください。通常、16,500円～33,000円を今回は**限定6名の方に限り、無料**で受けていただけます。

『EMS体験 1回無料』延長します

『**運動して欲しい！宣言**』も延長決定。

『**寝ているだけで運動完了：EMS**』

『**腹筋ができるようになった！**』

『**楽に走れる！**』感想多数。



師走

