

## ハウスダスト・ダニを撃退！！お掃除のポイント

①いきなり掃除機をかけずに、床と並行な平面（電球の傘・窓のさん・棚や机の上・ソファ・テレビなど）の「乗ったほこり」を上から下へハンディタイプのモップなどを使って取り去りましょう

②次にまだ掃除機をかけずに(^\_^)、フローリング全体をクイックルワイパーなどで全体的にほこりをふき取ります。

③そして、ほこりが少なくなったところで、掃除機をかけましょう。掃除機をかけているときのほこりの舞い上がりが減りますよ。

### リビングのお掃除場所

棚の上・窓のさん・カーテンレール・照明の上・テレビ周り・ソファ・クッション・ぬいぐるみ・食卓の椅子のクッション部と背もたれとの境目・部屋のすみ など

### 寝室のお掃除場所

カーテンレール・カーテン・本棚・本・タンスの上と中・押し入れやクローゼット・布団・まくら・ベッドのすみ など



## ちょっとブレイク

北山院と四条烏丸院を行き来しながら、総務兼受付のお仕事をさせていただき、早1年となる 萬谷（まんや）です。

私は20年近く大阪の総合病院で総務・人事・医療事務の仕事をしていたので、長年のデスクワークがたたたり、慢性的な肩こりに悩まされておりました。

そんな話をきいたくみこ先生より“プラセンタ注射”をすすめていただきました。プラセンタはヒトの胎盤から様々な有効成分を抽出した医療用医薬品です。細胞レベルで修復・再生をするので、慢性的な疲労・肩こり・頭痛などの更年期障害や肝機能障害の改善、アトピー性皮膚炎の改善に非常に効果があります。

毎週1回(3,000円程度)で注射を受けておりましたが、腕があがらなくなるくらいの頑固な肩こりも改善され、宴会続きの時でも回復が早いので、とても助かっています。46～59歳の方の場合、初回に血液検査は必要ですが、健康保険を利用して、毎週500円～で受けることが可能です。

アンチエイジング・年末年始の宴会の二日酔い防止・肌質改善に、ぜひオススメです。 施術時間もほとんどかかりませんよ♪

くみこクリニック

医療法人 司美会 くみこクリニック

HP: <http://www.kumiko-clinic.jp/>

電話番号: 075-712-8615

# 美★通信 Vol.26

発行: 2018年1月

あけましておめでとうございます。

今年も『くみこクリニック』北山院・四条烏丸院ともに、皆様の“美”と“健康”のお手伝いができますようスタッフ一同頑張らせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

## 新春のお得なキャンペーン情報



☺️ 脱毛 オールフェイス(お顔の脱毛)5回コース

通常 84,000円 ⇒ **60,000円** (税抜)

クールビタミンパックとのセットがおすすめです。

96,000円 (税抜)

☺️ しみ対策

フォトフェイシャル・クールビタミン5回コース

通常 137,500円 ⇒ **120,000円** (税抜)

\* 上記コースをご購入いただくと

APPS(ビタミンCローション)

+サンスクリーン(UV)をプレゼント



くみこクリニックからの年賀状特典をご利用の方は、1月中に年賀状を持参の上ご来院ください。ご家族の方も利用できます。

## 漢方外来便り

### 「気血水について」

みなさんは日頃、冷え性や肩こり、頭痛、無気力、寝起きの悪さなど、大きな病には至らなくとも、小さな不調を感じることは多いのではないのでしょうか。

人間の体を構成する要素として「気血水」という考え方が東洋医学には存在します。くみこクリニックの漢方外来を受診された患者さまは、先生から「気が不足していますね」や、「お血ですね」また「水の滞りがあります」と言われたことがあるのではないのでしょうか。

- ・気はエネルギーのことをさし、気力の気をイメージするといいでしよう。
- ・血は血液のことをさし、体全身をめぐるものです。
- ・水とは、血液以外の体液のことをさします。

それぞれが重要な役割を果たしており、どの要素も健康を維持する上で非常に大切な要素です。どの要素が崩れても何らかの不調が現れます。

気血水は、相互に作用してバランスを取り合っている状態が一番いい状態とされています。

気

血 水

#### 気の作用

**気と感情について：**気と感情には密接な関係があり、怒ると気が上がり、喜ぶと気が緩み、悲しむと気が消沈してしまい、恐れると気が下がる等、感情が過度になる事によりそれぞれの気の乱れが生じると考えられています。

**気逆：**気が身体上部に偏ると、のぼせて顔が赤くなり、逆に身体下部では気が不足するので冷えの症状が出る。ホットフラッシュも気逆の症状のひとつ。

**気うつ：**気がめぐらなくなると、抑うつ的な気分になったり、不安感が出たり、喉に何か詰まった感じの症状が見られる。

**気虚：**気が不足した状態、パワー不足。疲れやすい、だるいなど。

#### 血の作用

「血」は、西洋医学の血液とは少し考え方が異なります。血液そのものを指す他に、全身の栄養状態や潤い、血流（循環状態）等の意味も含んでいます。

特に女性にとっては、血に関係する原因が不調に現れやすいです。血には、全身に栄養分を与える滋養作用と精神を落ち着かせる作用があります。また、血と生命エネルギーの気は密接な関係があり、血の不調は気の不調を伴うことが多いのです。

**お血：**血液が滞った状態。診断所見としては、唇、歯肉、舌などの色調が暗赤色ないし、紫色。あざができやすい、静脈の怒張が強い、また月経異常や下腹部の膨満など。

**血虚：**血液の量的不足（貧血）。診断所見は、貧血、皮膚軟膜の乾燥、爪のもらさや薄毛・抜け毛など。

#### 水の作用

「水」の異常は、水毒あるいは水滞といわれます。

**水毒(水滞)：**全身の水の過剰や、分布の偏りによる局所の過剰等により、浮腫として現れます。めまいや頭痛、耳鳴、関節痛など。

## フォトフェイシャル+イオン導入 行ってきましたレポ!

赤ら顔

くすみ

木村香寿代



イオン導入をさらにグレードUP!

+ 5,500円で クールビタミンパックに変更できます

フォトフェイシャルはクールビタミンパックとのセットが1番おススメ