

推し

鍼灸師
森田千裕

こんにちは。鍼灸師の森田です。ジメジメとした梅雨に突入し、少し憂鬱な方もいるのでは？中医学では湿気が多い時期の体調不良を「湿邪」と結びつけて考えます。

身体のたるさや鈍い痛み、胃の不調といった症状が現れるのが特徴で、うつ状態になりやすい時期でもあります。

そんな季節には、当院の美容鍼がおすすすめ！たるみやほうれい線の改善のほかに、「眼精疲労がとれた」「頭痛が解消された」「肩こりがすっきりした」などの相乗効果も多く聞かれます。また自律神経を整えることで精神的なリラックス効果も。まさにこの季節にぴったりなメニューです。

楽しむ方法は他にも。こんな記事を発見しました。それは「推しを持つこと」でウェルビーイングな状態になることができるというもの。

ウェルビーイングとは、幸福で肉体的、精神的、社会的、全てにおいて満たされた状態を指すそう、持続可能な社会を目指す動きが強まる昨今よく耳にするようになりました。

皆さんは、「推し」ありますか？アイドル、俳優、スポーツ、アニメ、特定の場所やブランド。推しの対象は人によって様々です。

「何をするか、何者になるのか」が過剰に求められる時代ともいえる今の時代に、自分の価値を示さなくても良い時間を与えてくれる。それが推しの存在です。周りの評価から解放され、素の自分でいられる状態がまさにウェルビーイング！

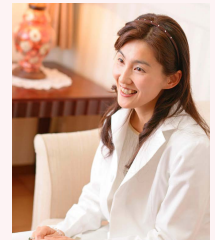
ちなみに私の推しは、K-POPアイドルや韓国ドラマです。皆さんも日常の中に夢中になれる「推し」を取り入れてみてはいかがでしょうか？



絶賛発売中！

かんき出版 「不安な自分を救う方法」 1,540円

心理カウンセラー
柳川由美子



心理カウンセラー柳川由美子が執筆した書籍が出版されました！！
カウンセラー自らも実践する62個のセルフケア方法を紹介しております。
人の顔色が気になる…ちょっとしたことで不安になる…すぐに緊張する…眠れない…など、一瞬で解決！！いざというとき、気分を落ち着けて余裕を取り戻させてくれます。

メディカルスパ西鎌倉・みなとみケンスクリニックの受付でも販売しています！

メディカルスパ西鎌倉



住所 鎌倉市西鎌倉1-18-3

TEL 0467-33-0121

営業時間

9:00~18:00 (最終受付) *予約制

休診日 水曜・日曜・祝日

施術メニュー

鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)

心理カウンセリング 医療リンパドレナージ ヨガ

アロマセラピー カイロプラクティック オステオパシー

HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらい



住所 横浜市中区桜木町1-1-7 コレットマーレ3F

医療モール内

TEL 045-263-6848 (鍼灸院)

045-651-2588 (カウンセリング)

営業時間 *予約制

[月~金] 11:00~19:00 (最終受付)

[土・日] 10:00~18:00 (最終受付)

休診日 祝日

施術メニュー

鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)

心理カウンセリング

HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

メディカルスパもみじ坂



住所 横浜市中区花咲町3-103-3 ペイビュー横浜2F

TEL 045-567-6848

営業時間 *予約制

[月~金] 11:00~19:30 (最終受付)

[土・日・祝] 10:00~18:00 (最終受付)

休診日 不定休

施術メニュー

鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)

医療リンパドレナージ

HP <https://www.kens-clinic.jp/momijizaka/>