

# すぐにできる ごきげん すいな

～カラダは何とおっしゃってるの？ その⑩～

## カミの季節

神無月は、神の月。ということで、今月は「髪」からわかる体質についてみていこうと思います。中医学で髪は「血余」とよばれ、血の余りが髪であると考えています。そのため、髪が細い、白髪、枝毛、切れ毛といったものは、血の不足（血虚）が原因であることも。手足が冷える、目の疲れやかすみや、不眠、爪が割れやすいといった症状も血の不足による症状です。

## おでこは血虚、頭頂部は腎

また臓腑で髪と深い関わりがあるのが「腎」です。推拿で腎は成長発育に関わる場所で、年齢とともに腎気は減少（腎虚）していくため、年相応の薄毛や白髪、抜け毛は、ある程度範囲内の現象です。ちなみににおでこからの薄毛は血虚、頭頂部からの薄毛は腎虚、という考える場合も。血虚であれ腎虚であれ、大切なのは睡眠。そして食材では「黒ゴマ」がどちらのケアにもぴったり。冷え性のツボとして有名な「太谿（たいけい）」は、腎気を養ってくれるツボ（内くるぶしとアキレス腱の間）でもあります。足首を回したり、温めたりするのもおススメです。



## 推拿とレイキ ゆらね

〒612 - 0073

京都市伏見区桃山筒井伊賀西町 40 シコービル 3 階東

tel 075-621-7611 (10:00～18:00/不定休・要予約)

ご予約・お問い合わせは、LINE などでもご利用いただけます



ゆらねの QR