

病気というほどではなくても、体の不調を感じていませんか？

子どもの肩こり、頭痛、冷え、足のむくみ、 疲れやすい etc こういう状態には、 からだごと診る東洋医学で！

主催
一般財団法人
東京保健会

子どもスマホ依存 肩こり・近視のケア

はなし： 佐藤啓二 さとう鍼灸整骨院

スマホ依存による肩こりや近視はいまや、子どもたちにとって「脳や視覚の発達阻害」として、取上げられ、「ゲーム障害」が国際疾病のひとつに認定されるほどです。

一方で、スマホは私たちの日常に欠かせないアイテムでもあります。そこで、スマホ・タブレットによる首や肩のこり・痛みを軽減させ、さらには親子でも、自分でもケアすることで、優しく触れることで、気持ちの安定効果が生まれることも期待できます。



“冷え”が引き起こす不調から守るセルフケア 月経痛、むくみ、疲労感…薬に頼らないカラダづくり

はなし： 細見喜世 細見はりきゅう治療室

冷えに伴った症状で日常生活に支障がある状態を“冷え症”といいます。

冷えによって月経痛もひどくなります、足腰の冷えはもちろん、これらの症状をセルフケアによって軽減させましょう。お灸とレッグウォーマーの効果を調べた結果はいかに？ワンタッチお灸・ツボの紹介、参加者さんへのツボ取りをお伝えしたいと思います。

2023 年

10 / 4 水
18:30-20:30

参加費
無料



●オンライン ZOOM

当日の講演の録音・録画を禁止いたします。
オンラインでは、「顔の映し出し」と
「受講番号・名前」の表記をお願いしています。

●IKE・Biz
としま産業振興プラザ
第3会議室

JR 他各線
池袋駅 西南口 徒歩 10分

後援・連絡先：新医協（新日本医師協会）

〒171-0021 東京都豊島区西池袋 1-10-2-405 TEL：03-3988-8387
講演会専用 E-mail: kouen@shinikyo.com HP: http://shinikyo.com

……お申込み用紙…ご記入（※印必須）後、FAX 03-3983-6165 へ または 新医協 HP・QR コードからお申込みフォームをご利用下さい……

氏名[※]：

職種[※]：

☐ 一般・☐ 会員

勤務先名：

勤務先 Tel：

参加方法[※]：☐ 会場・☐ Zoom

連絡用 E-mail[※]：

事前質問：