訪問はり・きゅう・マッサージのお便り

たからや通信 Vol.4

2026 10

たからや新潟院
〒953-0044 新潟市西蒲区巻乙1588番地1
電話:0120-502-528 / FAX:050-3033-3525
メール:takaraya.niigata@gmail.com

「経験は宝」



たからや新潟院
代表 長谷川 拓

今年も3分の2が経過し、あっという間に10月となりました。2年前の今頃は、当たからや新潟院の開業準備であたふたしていたことを、昨日のことのように思い出します。

当時は、事がうまく進まず、ヤキモキした気持ちばかりで一番苦しかった時で、常にイライラしていたように思います(笑)

ですが、自分で決めたことを諦めず、目標に向かって走っていたら、協力者や支援者が現れてくれたり、自然と良い方向に事が進んだりと、いつの間にかなんとかなっていました。

今(過去に)ネガティブだと思っている出来事も、全ては「ひとつの経験」と捉えることで、全てポジティブに変わっていく。生きている中で起こる目の前の出来事の全てに意味があり、今の自分を形成する大切な経験。だから、ネガティブも、ポジティブも、どれが欠けても今の自分は存在しない。そんな風に考えるようになりました。

「経験は宝」

これからも、目の前の出来事(経験)を宝物と思い、感謝して行動し続けようと思います。

東洋医学からみる身体の整え方「秋の養生法」

秋は、夏の「暑さ・湿気」の季節から、冬の「寒さ・乾燥」の季節へ移り変わる時期です。「乾燥から身体を守り、冬に向けて体力を整えること」が大切です。

★秋は「乾燥」に注意

秋は「燥(そう)」の季節です。空気が乾燥すると「喉がイガイガする」「肌が乾燥する」「咳が出る」といった症状が出やすくなります。こまめな水分補給や加湿、十分な睡眠を意識してみましょう。

★「肺」をいたわる季節

秋は「肺」と関係が深い季節です。肺は呼吸を担う大切な臓器なので、深呼吸を意識したり、室内の乾燥を防いだりすることもおすすめです。

また、朝、鼻からゆっくり息を吸い、口から長く吐く、これだけでも、ちょっとしたリフレッシュになります。

★秋の食材を楽しみ、身体を温める

秋は、梨、さつまいも、れんこん、きのこ類など…、食べ物が美味しい季節です。「旬のものを、バランスよく食べる」これも秋の養生のひとつです。特に、温かい汁物や煮物など、身体を温める食事がおすすめです。

そして、秋は冬への準備期間です。「身体が重い」「疲れが抜けない」「最近、身体が冷える」…こんな身体の不調を感じたら、無理せずに少し立ち止まって、夏の疲れを癒やしながら、来る冬に備えましょう。

身体は、あなたの大切な「宝」です。

食事、睡眠、運動、そして身体を冷やさないこと。毎日の小さな養生を積み重ねて、元気に秋を楽しみましょう。

あなたの身体に潜む「イタズラっ子」にご用心

10月31日はハロウィンです。子どもたちが魔女やオバケに仮装して、近所の家を訪ねては「トリック・オア・トリート(お菓子をくれないと、イタズラしちゃうぞ)」と、お菓子をもらって回るお祭りです。

私たちの身体にも、ときどきイタズラをしてくるオバケたちがいます。

例えば…。

★肩こりオバケ

「今日はちょっと肩が重いなぁ」と思っていたら、いつの間にかガチガチに…

★腰痛オバケ

ちょっとそこまでと動いた瞬間、「イタッ!」と突然現れることも。

★運動不足オバケ

「今日だけ休もう」と思っているうち、どんどん身体を動かす機会が減って…。

★冷えオバケ

朝晩の気温がぐっと下がる10月。身体が冷えると、筋肉もこわばりガチガチに。



そんなイタズラっ子を退治するために、

・無理のない範囲で身体を動かす
・こまめに水分をとる
・ゆっくり温まる ・しっかり休む

当院も、皆さまの身体に潜むイタズラっ子たちを退治するお手伝いをしています。

「最近、身体がちょっとおかしいかも?」そんな身体の小さな変化を「年齢のせいだから」と我慢し過ぎず、ぜひお気軽にお聞かせください。

「トリック・オア・トリート!」

お菓子の代わりに、「元気な身体」をプレゼントできるように——。今月も皆さまのもとへ、笑顔で伺います!

医療保険取扱い
訪問はり・きゅう・マッサージ

たからや新潟院

〒953-0044 新潟市西蒲区巻乙1588番地1
電話:0120-502-528 / FAX:050-3033-3525
メール:takaraya.niigata@gmail.com

からだはたから
始めようここから
人生まだまだこれから
無料体験受付中!!

訪問はり・きゅう・マッサージのたからやは…

★医療保険適用ではり・きゅう・マッサージが受けられます。
(医師の同意書が必要です)

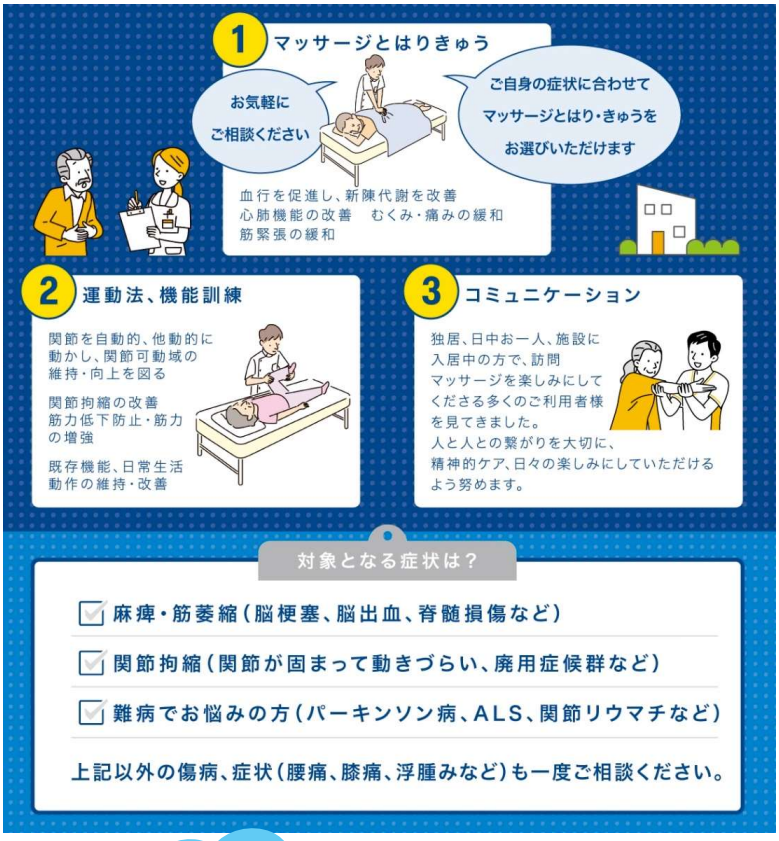
★国家資格を持ったプロのマッサージ師、鍼灸師が、
ご自宅または入居先の介護施設等へ伺います。
(全員、賠償責任保険に加入しています)

STEP 1 まずはご相談 電話・FAX・メール等で

STEP 2 無料施術体験 施術スタッフが無料訪問

STEP 3 医師の同意書 保険適用のため

STEP 4 訪問治療開始 日程等ご相談の上、訪問



よくあるご質問

Q1 訪問エリアは？

A 新潟市西蒲区、西区、南区、中央区の一部
燕市、三条市、見附市 です。

Q2 料金は？

A 医療費1割負担で280円～460円
(交通費も含まれております。)
マル障、県障をお持ちの方は1ヶ月
¥2,120(上限)の自己負担で受けられます。

Q3 保険は使えますか？

A はい。医療保険が使えます。主治医の同意書が必要です。同意書の申請など面倒な手続きは当院にお任せください。

はり・きゅう・マッサージ
無料体験受付中

保険適用で、国家資格を持ったプロの施術師が、ご自宅や、入所先の介護施設等へ訪問します。
お身体の状態に合わせてご提案します。
まずは、ぜひ無料体験をお試しください!!

お気軽にお電話ください!!

0120-502-528

※またはQRコードのお申し込みフォームから

施設様や地域のお茶の間などで、体操ボランティアや、はり・きゅう・マッサージ体験会も行っています。

たからや新潟院は、訪問はり・きゅう・マッサージを通じて、ご高齢者様や障がいをお持ちの患者様の健康と、その人らしい幸せな人生のサポートを目指しています。

営業時間 8:30～19:00
定 休 日 日曜日

訪問はり・きゅう・マッサージ たからや新潟院
<担当> 長谷川 拓