



一心堂  
天満薬局



バスでも車でも便利!

天満薬局は北諫早郵便局より徒歩2分のところにあり、近くに天満バス停や天満公園前バス停があるため、バスでのご来局が大変便利です。また、目の前には3台分の駐車場もご用意しています。処方箋をお持ちでない方もお薬や健康に関するご相談などお気軽にお立ち寄りください。

スタッフのおすすめポイント



在宅訪問も受付中!

薬剤師がご自宅を訪問し、薬の管理などをお手伝い! お困りごとは気軽にご相談ください。



薬局専売品も取り揃え

養命酒製造の黒酢やもちり麦など、調剤薬局でしか販売していない商品も取り揃えております!

天満町12-27  
☎ 0957-22-2726  
📍 天満町バス停より徒歩約3分



開局時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~18:00	●	●	●	-	●	-	-
9:00~17:00	-	-	-	●	-	-	-
9:00~13:00	-	-	-	-	-	●	-



一心堂通信

TAKE FREE

# 健康とツボ

vol.7  
2023.07

ツボでお手軽、スッキリ体調改善!



- ◆ 堀大師堂薬局 (16時)
- ◆ はーとふる薬局 (16時)
- ◆ しろみ薬局 (16時)
- ◆ こまち薬局 (16時)
- ◆ 天満薬局 (16時)
- ◆ くやま薬局 (16時)
- ◆ みどり調剤薬局 (16時)
- ◆ ことのは薬局 (16時)



特集/ツボで整える、心と体。 — 02

じもと de 調査! — 02

天満薬局の紹介 — 04

Isshin-Do  
**一心堂**  
Since 1984

-特集-

# ツボで 整える、心と体。

## ツボとは、刺激すると気持ち良かったり 体の調子が良くなったりする場所のこと。

元々は東洋医学において確立されたものですが、現在ではWHOでもその効果が認められ、“361か所”のツボに治療効果があると認定されています。



「整骨院」では関節等の治療に、「ツボ」を刺激して改善を促していく療法を用います。今回は、「藤本整骨院」さんで「ツボ」のアレコレをたくさん聞いてきました!

### 藤本整骨院さんの治療内容

- ◆鍼治療(はり)  
髪の毛程度の細い鍼を直接刺し、血行促進。
- ◆灸治療  
患部でモグサを燃焼させ、温熱刺激で血行促進。
- ◆手技療法  
指圧等によって筋肉を柔らかくし、血行促進。

**鍼は痛い?**  
痛みはほとんどありません。顔には細い鍼を用いるなどの使い分けも!

一心堂「木下」が体験!

体に鍼を刺す ▶ 異物が入る ▶ 体が治そうと血液が集まる ▶ 自然治癒に繋がる!

**お灸は熱い?**  
火傷するようになるまで熱くなくても効果は充分。熱くなってきたらお灸は外してOK! 温熱効果やもぐさの効果で患部に血液が集まり、自然治癒に繋がります。

一心堂「若杉」が体験!

**治療の目的と即効性は?**

- ・不妊治療
- ・更年期
- ・体質改善
- ・美容等

状態にもよりますが、「捻挫」はかなり即効性があるとのこと!

まずはお気軽に整骨院へ!

### じもと de 調査!

## 藤本整骨院(諫早本院)さんに聞いてみた!



藤本整骨院：清水先生(左)・高木先生(中央左)  
一心堂：木下(中央)・若杉(中央右)・木村(右)

**藤** 当院では、整骨院と鍼灸院を併設しています。整骨院では骨折や脱臼、捻挫や挫傷(いわゆる筋肉の痛み)等、鍼灸院では五十肩や腰痛、神経痛などの慢性病の治療を行っています。病院のように検査値等の数字を改善するというよりは、痛みや関節可動域を改善し、日常生活がより豊かに送れるように治療することを目的としています。

**藤** 病院を先に受診しなければいけないのですか?

**藤** 病院の受診が先ということはありませんが、診察をして病院での検査が必要だと判断した場合は、病院への紹介状を出すこともできます。骨盤矯正や筋膜リリース、自律神経の治療等自費診療も行っている他、足が不自由な方への往診を行う場合もあります。

鍼・お灸をする際、服用に気をつける薬は? 特にありません。「血液がサラサラになる薬」等も大丈夫! 外傷等がなければ施術もOKです。

お薬手帳があると、薬から患者さんの疾患等が把握できるので、持参していただくとGOOD!

自分でツボ押しする場合、道具は必要? 道具を使うと刺激が強くなりすぎる場合があるので、自分の指で十分。場所が少しずれていても、親指の先で押して「気持ちがいい」と感じればOK!

堀社長の  
**せんねん灸**  
テープ付きで火をつけて貼るだけ。火を使うタイプはもぐさの効果も高くGOOD!

## どこでも簡単! ツボ押しレッスン!

頭痛・目の疲れ

てんちゅう  
**天柱**

中央から親指1本分  
外側へ

後頭部の付け根、うなじの筋を上に辿ってコリコリした部分。

便秘・下痢・冷え改善

あしさんり  
**足三里**

押すと気持ち良い

ひざの皿の端から指3本下。中心より少し外側。

首・肩こり・五十肩

てさんり  
**手三里**

腕なのでいつでも押しやすい

ひじを曲げてできたシワから指3本分。

**藤** どのような方が来院されるのですか?  
スポーツをしている学生さんも多いです。テーピングを行ったり、スポーツレーナーに近い施術も行っています。また、ご高齢の方も多いです。整骨院では、1回だけではなく、継続して治療を行っていくことがとても大切です。

**藤** 来院時に必要なものはありますか?  
ベッドで施術を行いますので、感染症対策から「タオル」を持参していただくと助かります。半ズボンもご用意できますので、仕事帰りの通院もOKです!

「藤本整骨院 諫早本院」さんにお邪魔しました!  
諫早市多良見町化屋509-6



諫早本院のHPIはこちら!

諫早本院のLINEはこちら!