

2025(令和7)年10月

埼玉丸山工務所からの月便り

【生活・社会・安心の起点となる住まいを創造する企業】

株式会社 埼玉丸山工務所

TEL 048-729-8655



ASJ 彩の国スタジオ

暑さも落ち着き、過ごしやすくなりました。

この時期の体調管理をおろそかにすると、

冬にかけて風邪等にかかりやすくなります。

夏の疲れを癒し、冬に備えるためのツボと胃腸を整えるツボがあります、

参考にしていただければと思います。

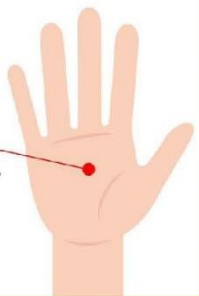


溜まった疲れを取り除くツボ

溜まった疲れを取り除くツボ

労宮

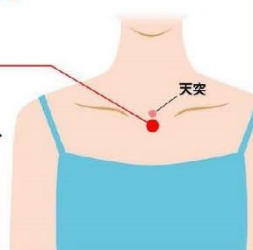
手のひらの中央にあるツボで、手を握ると中指の先端が手のひらに当たるあたり



睡眠不足・自律神経の乱れによいツボ

璇璣

左右の鎖骨を結んだ中央部のくぼみ(天突／てんとつ)から、親指の幅1本分下がったところ



ツボ押しは、爪で皮膚を傷つけないように指の腹で使う。強く押すのではなく「ちょっと痛いけど心地よい」程度で押しましょう。

また、1回につき3秒程度で5回程度を繰り返すのが目安です。

疲労回復に効果のあるビタミンB群(豚肉・貝など)は、エネルギー代謝を高め疲労感を解消する栄養素です。

胃腸を整えるツボ

胃腸の不調が出やすい時期です。

胃腸の調子を整え、楽しい食欲の秋を過ごしましょう。

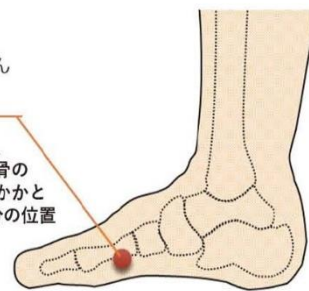
足三里

膝のお皿を、同じ側の手の人差し指と親指で囲んで、まっすぐ伸ばした中指の先に当たる場所にある



公孫

親指側の側面で、親指の横にある骨の出っ張りから、かかとのほうに指3本分の位置



地鎮祭

執り行いました

さいたま市大宮区

鉄筋コンクリート造3階建て

2026(令和8)年6月 完成予定



上記の QR コードで弊社ホームページをご覧ください。

埼玉丸山工務所 企画開発部では、スタッフ・営業事務ほかを募集中です。お気軽にお問合わせください。