

# 身体と心を癒す 健康に聴くコンサート♪ No.77

## ★マッサージ鍼灸師による音楽療法的コンサート★

テーマ 上手に眠ってしっかり休む「安眠のツボ療法」

鍼灸マッサージの施術をしていると、不眠を訴える患者さんが非常に多い。そんな患者さんの多くが施術中に眠っています。「あなた、眠れないんじゃないのかなかったの?」「あれ?」。

肩こり、腰痛、冷え性、自律神経の不調など、どんな症状の患者さんでも、治療で、まずすべきことは「眠れる身体づくり」。眠ることで身体は回復し、あらゆる症状が改善に向かうのです。コンサートでは、「眠れる身体づくり」について、普段簡単にできる方法をお話します。

- 今回の内容 「健康の3原則 栄養・運動・休養」 「いびき解消の生活習慣」  
「夜間頻尿のツボ療法」 「睡眠と体温の関係」  
「眠る前に行う呼吸法」 「不眠によく効くツボ療法」



- 日時 2025年11月2日(日)  
午後2時～3時30分 (1時30分に開場します)
- 会場 那珂市中央公民館2階 視聴覚ホール  
TEL029-298-5680 那珂市福田1819
- 出演 村上守(ギター) マッサージ鍼灸師  
村上真理子(フルート) 盲導犬ヘレナ
- 参加費 無料
- 定員 60名 先着順 事前の申し込み不要
- 主催・問合せ 癒しの実音楽工房  
TEL029-295-5508 那珂市鴻巣2995-2(村上治療室内)

