

広告



その道の専門家にきく 中日教えてナビ

東海エリアの**専門家**を紹介する**Webサービス**です。
あなたの**悩みや疑問**を相談したり、**専門家を探す**ことができます。

中日教えてナビ 検索

中日教えてナビ
TOPはこちらから



各専門家の二次元コードから
プロフィールページへアクセス
ダイレクトにご相談が出来ます

お問い合わせ・運営／株式会社中日アド企画 中日教えてナビ運営事務局
〒460-0001 愛知県名古屋市中区三の丸1-5-2 中日新聞社北館5F TEL.052-239-1226(平日/10:00~17:00)

中日教えてナビでは様々なジャンルの専門家が皆さんの相談にお答えします。

医療・健康の専門家



日本歯周病学会認定歯周病専門医

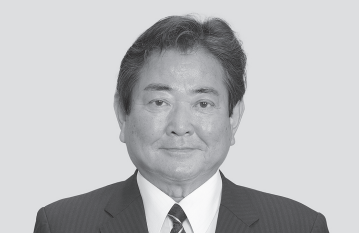
緑が丘歯科医院
藤塚 勝功

愛知県江南市

臨床歴35年の歯科医師が、歯周病の徹底治療を目指します



税務・会計の専門家



おかげさまで60周年を迎えます

名古屋税理士会 税理士法人NEXT
一川 明弘

岐阜県岐阜市

NEXTグループ一丸となってお客様をサポートします



マネー・保険の専門家



生命保険・資産運用のスペシャリスト

FP相談室
大森 英則

愛知県江南市

保険・資産運用などお客様にあったプランをご案内します



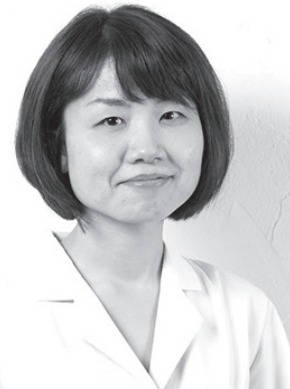
また、東洋医学では冬は腎の養生が必要になります。腎は「生命エネルギーの貯蔵庫」と考えられており、私たちの「生命力・回復力・若さ・体の潤い」を司り、冬の寒さやストレスにとても敏感です。そのため、冬は「守る・蓄える・温める」ことが養生の基本となります。「いつもより少し早く布団に入り、朝はゆっくり起きる。」これだけで、体の奥にあるエネルギー「腎の気」がしっかり守られます。

そして中医学では「黒い食材」が腎を補うと考えられておりますので、「黒豆・黒ごま・黒きくらげ・ひじき・昆布・わかめ」などの食材を普段の食事意識して取り入れてみてください。

血行が悪いからと運動を始めようと考えているかもしれませんが、冬に激しい運動で大量の汗をかくと、エネルギーを消耗しすぎてしまうこともありますので注意してください。せつかく運動をされるなら、ストレッチ、散歩、ヨガ、太極拳のようなゆっくりとした動きが好ましいと思われまます。

身体が冷えるからとカイロの使いすぎで汗をかき、エネルギーを消耗している方もたまにいらっしゃいます。温めることも適度に行いたいところです。おへそのちょうど真裏の背中側には命門（めいもん）というツボがあります。温めることで冷えた腎の働きを取り戻すことができます。火を使わないお灸や温灸器、カイロなどを使って温めるのもおすすめです。冷えは万病のもと。放置せずしっかりと根本からケアして冷えない身体にしていきましょう！

医療・健康の専門家



東洋医学の専門家

長森薬局・長森鍼灸院
浅野 美紗代

岐阜県岐阜市

西洋、東洋問わず
総合的に判断し
アドバイスさせて
頂いております



A

寒暖差が激しい今年の冬は特に

Q

冷え性

紙面出張 Q&A