



## 鍼灸の良さと食の大切さも伝えたい

出身地: 山梨県笛吹市

家族構成: 妻 子(0才)

特技: 書道(小学1年~)

趣味: 料理

はり師・きゅう師  
**佐々木 基成**  
ささき もとなり

- ・システムエンジニアから心機一転する
- ・東京都の鍼灸学校で3年間勉強し卒業後、国家資格を取得
- ・横浜市の治療院に3年半ほど在籍
- ・訪問を中心に来院の方も合わせ、施術件数は約7,000件
- ・2021年1月に訪問はり灸を開業

好きな言葉

「医食同源」  
「培土生金」

## つぼ 精神をコントロール

### 神門(しんもん)

手首の曲がりジワと骨の出っばりの手前。反対の親指で押すとやりやすい



しんもん  
★ 神門

### リラックス・上半身のほぐし・動悸

☆ポイント

- ・呼吸に合わせて押す離すを気持ちいい位の強さで3~15回くり返し押すと良いです
- ・精神的な不調やそれに伴う自律神経失調状態に効果的です

## 食コラム 疲労回復・免疫カアップに! 「アスパラガス」

- ・消化器系の働きも高める
- ・体の熱を取り、のびの湯きも和らげる
- ・「アスパラギン酸」というアミノ酸の一種が疲労回復、美肌にも良く近年では免疫力を高めると注目されています

・食べ方オススメ!

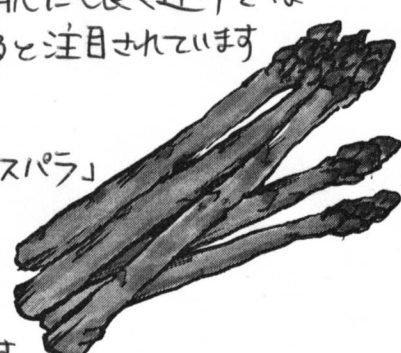
「豚バラ肉巻きアスパラ」

豚肉に含まれる

ビタミンB1で

より疲労回復の

効果がねえっ



薬膳データ

体質: 陰虚, 陽熱

五性: 寒

五味: 甘, 苦

※ご自身の体質がどんなタイプか気になる方はチェックしますので、施術時にお声がけください。

# 訪問はり・灸

はり師・きゅう師 佐々木

営業時間 月~金曜 9~18時

休業日 土・日曜  
年末年始など臨時休業あり

# ☎ 045-877-8909



公式ホームページ  
<https://sasaki89.com>  
お知らせはHPをチェック



公式LINEアカウント  
QRコードを読み込んで  
友だちリストに追加



お気軽に  
ご連絡ください