

ちぐさ式漢方養生指導箋

Namet [_____]

i.d. [_____]

治療開始時の困りごと

1

2

現在の困りごと 気になること

1

2

【漢方体質】

虚実について

虚証

中間証

実証

気について

量 不足

中庸

過多（神経症的・考えすぎ）

動 滯

中庸

逆

血

量 少なめ

中庸

水

量 少なめ・乾

中庸

過多・浮腫

漢方的な体質のまとめ

西洋医学的な病態と注意点および今後の計画

【養生指導】

漢方治療は漢方薬や鍼灸治療と同様に大事なことは養生という生活改善です。

貴方の場合、特に《冷え・アレルギー・疲労・疼痛・加齢・ストレス》に着目して行います。

【指導項目】

衣行動指導 インナー 靴下 寒さ対策 暑さ対策 汗対策 乾燥対策

食生活指導 食性 カロリー バランス 食べ方 胃腸の休め方

居室・職場等 居室・浴室・脱衣所等の温度湿度管理、アレルギー対策 作業台机椅子

経穴治療（ツボ刺激） 呼吸法