

ストレス

ストレスが多いのは、現代人の特徴かもしれません。生活習慣や疲労の蓄積と運動不足など、ほとんどが日常的な原因によるものです。
ツボ押しや散歩をしたり、動物とふれあったり、読書や好物を食べたり・・・休養をとり、楽しみを増やし、心と体をリフレッシュすることです。

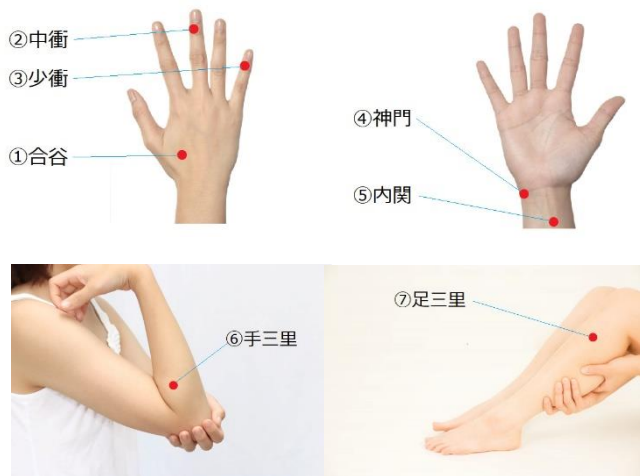


ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す「調整点」のことです。

写真を参考に、ツボの位置を確認して、その周辺を指で軽く押します。
最も感覚が敏感になっているところが、あなたにとってのツボになります。
ちょっと痛いけど・・・くらいの力加減でツボを刺激します。

ツボ押しは、力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。
ひと押し3～5秒を目安に、5～10回繰り返します。
皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

ストレスに効くツボ

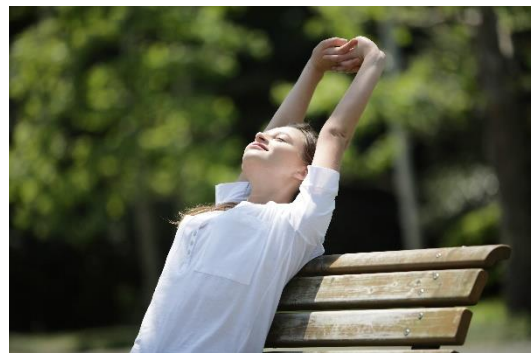


- ① **合谷(ごうこく)**
親指と人さし指の骨の分かれ目の人さし指側にあるツボ
- ② **中衝(ちゅうしょう)**
中指の爪の生え際(親指側)にあるツボ
- ③ **少衝(しょうしょう)**
小指の爪の生え際(親指側)にあるツボ
- ④ **神門(しんもん)**
手首の横じわの小指側の少しぼんだ場所にあるツボ
- ⑤ **内関(ないかん)**
手のひら側、手首から指3本分、肘側の部分にあるツボ
- ⑥ **手三里(てのさんり)**
肘を曲げた時のしわの3横指手首よりの部分にあるツボ
- ⑦ **足三里(あしのさんり)**
脚の外側、膝から4横指下の部分にあるツボ

ストレス対策

ストレスの改善には、ツボ刺激と運動(ストレッチ)を合わせて行うと効果的です。

背伸びストレッチ(1分間で2～3回、1日3セット)



姿勢: 座位又は仰臥位。立位の場合はふらつきに注意。

手順: 両手を上に向けて万歳のポーズ(両指を組んでも可)
肩を引き上げて伸ばし、顎を上げて筋肉の伸びを意識して深呼吸。

効果: ストレス解消、肩こり・腰痛や冷え性の改善など。

はると在宅マッサージ

〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10

TEL: 082-555-3608 (FAX: 兼用) 担当/兼元

<https://www.haruto22.com/>