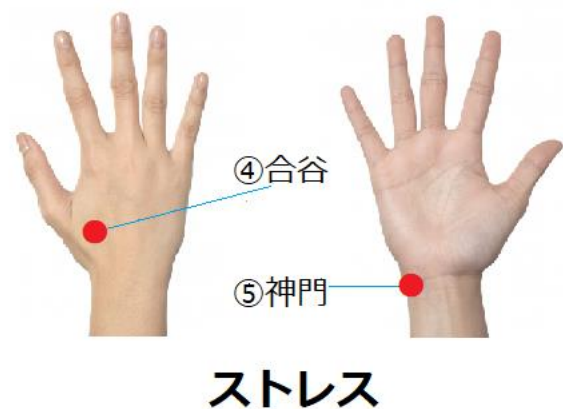
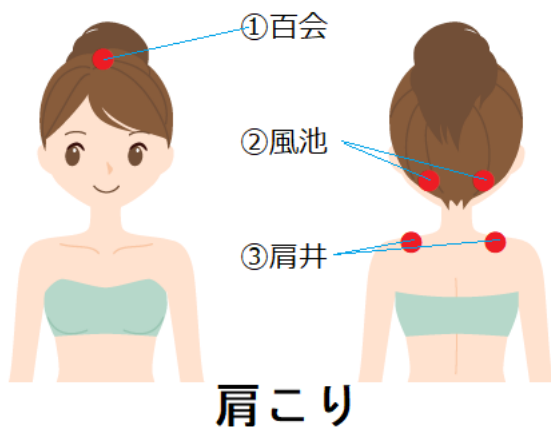


< 肩こり・ストレスに効くツボ！ >



【肩こり】

- ①百会(ひゃくえ)
頭頂部の正中線上のやや凹んだ部分>気分爽快、万能のツボ。
- ②風池(ふうち)
後頭部の尖がった骨の先端部
>首のこり、疲れ目、頭痛のツボ。
- ③肩井(けんせい)
肩上部の中央部分>首のこり、腕の痛み、寝違いのツボ。

【ストレス】

- ④合谷(ごうこく)
親指と人さし指の骨の分かれ目
>自律神経の調整、万能のツボ。
- ⑤神門(しんもん)
手首の横じわの小指側のくぼんだ部分>緊張や気分を鎮めるツボ。

- 肩こり・ストレスは、生活習慣や運動不足などが原因です。
- 姿勢や歩き方など、適度な運動が大切！
- ツボと肩部の運動を合わせて行うと効果的です！

ツボの押し方！

- ◎押し方:親指か中指のはらの部分で、やや強め(ほどよい刺激)に押す。
- ◎押す時間「ひと押し 3~5秒」程度。10回程度繰り返します。
- ◎左右対称にあるツボは、左右セットで押します。
- ◎呼吸を意識
リラックスし、ゆっくりと呼吸をしながら
つぼを押すとき = 息をはきながら
力を抜くとき = 息を吸う
- ◎ツボは、約360個あります。

< 無料体験もございます。
お気軽にお試しください！ >

- 介護保険と併用できます。
 - 医療保険で、マッサージがご利用できます。
 - 医療費の自己負担額が1割の方は、1回のご負担料金は320円~670円前後です。
- <https://www.haruto22.com/>

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