

### ストレスii

イライラと全身がだるい時に効果のあるツボを、5穴（5個）紹介します。写真を参考にしながら、ツボの位置を確認して、その周辺を指で軽く押し、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。

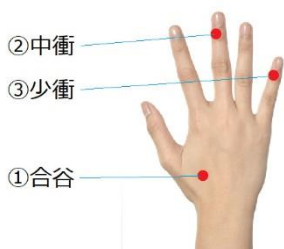


"ストレスの概念は一般に、1930年代のハンス・セリエの研究に起源を持つとされる。ストレスの原因は、ストレスラーと呼ばれその外的刺激の種類から物理的ストレスラー（寒冷、騒音など）、化学的ストレスラー（酸素、薬物など）、生物的ストレスラー（炎症、感染など）、心理的ストレスラー（怒り、不安など）に分類される。ストレスラーが作用した際、生体は刺激の種類に応じた特異的反応と刺激の種類とは無関係な一連の非特異的生体反応（ストレス反応）を引き起こす。"

引用元：ストレス（生体） - Wikipedia

### 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くぼんだ場所にあるツボ
- ⑤内関（ないかん）  
手の平、側手首から指3本分、肘側の部分にあるツボ



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、ひと押し3～5秒を目安に、5回前後繰り返します。

### 背伸びストレッチ

背伸びストレッチ（1分間で2～3回、1日3セット実施）



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。



>ウ～にゃんれっち！・・・ニャンコ達も、やっています！

### 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/>