

昼のセルフケア

セルフケア・・・昼の習慣は・・・
体と心をリフレッシュ (Refresh)、元気を回復することです。



【昼の習慣＝リフレッシュ】

昼の習慣で、あなたの身体(体と心)のセルフケアが期待できます。
動機⇒昼食の前、行動⇒ツボ押し、報酬⇒リラックス効果、習慣化するまで、動機・行動・報酬を意識しましょう！

昼：ツボ押し＋ストレッチ＝5分

- ① 背伸びストレッチ＋ツボ押し(合谷)
- ② 肩部(肩甲骨)の運動＋ツボ押し(肩井)
- ③ 腰背部の運動＋ツボ押し(腎兪、志室)

【 昼の習慣(手順) 】



① 背伸びストレッチ＋ツボ押し(合谷)

姿勢: 座位または立位(立位の場合はふらつきに注意)

手順: 背伸びストレッチ
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。

10秒～15秒×3セット。
ストレッチ後に「a 合谷」ツボ押し。

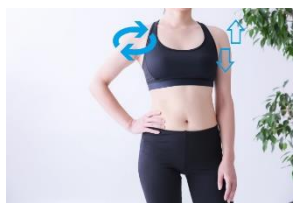
a) 合谷(ごうこく)
位置: 人差し指と親指の骨が合流する部分から、少し人差し指側。

効果: 万能のツボ、ストレス、頭痛、生理痛、歯痛、便秘など。
◎3～5秒を、5～10回。

効果: ストレス、疲労、肩こり、腰痛、冷え性、血流改善と筋緊張緩和など。



② 肩部(肩甲骨)の運動＋ツボ押し(肩井)

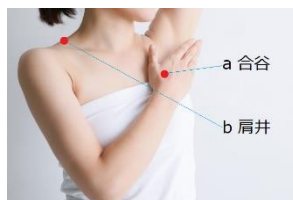


姿勢: 座位または立位(立位の場合はふらつきに注意)

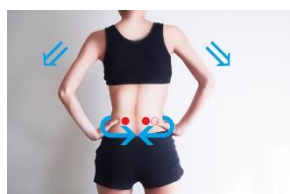
手順: 肩部(肩甲骨)の運動
肩の上げ下げ、両肩を上げ(緊張させ)、ストン(脱力)と落とす。
肩甲骨の前後回し、肩甲骨を前後に回し肩甲骨を引き離す。5～10回を目安に。

b) 肩井(けんせい)
位置: 首と肩先の真ん中において、肩の筋肉の中心部分。

◎3～5秒を、5～10回。
効果: ストレス、疲労、肩こり、冷え性、血流改善と筋緊張緩和。



③ 腰背部の運動＋ツボ押し(腎兪、志室)



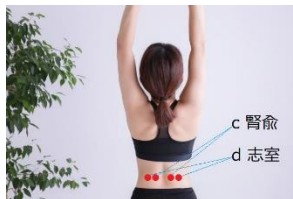
姿勢: 座位または立位(立位の場合はふらつきに注意)

手順: 腰背部の運動
親指を腰に当て、ツボ「c 腎兪」または「d 志室」を押しのまま、上体を左右に側屈と回旋運動。5～10回を目安にゆっくりと行う。

c) 腎兪(じんゆ)
位置: 手を腰に当て背骨から2横指外側の部分。

d) 志室(しじつ)
位置: 手を腰に当てた時、親指部分が触れる部分。

◎ひと押し3～5秒を、5～10回。
効果: ストレス、疲労、腰痛、冷え性、血流改善と筋緊張緩和など。



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/>