

冷え性に効くツボ！

◎冷え性対策：ツボ押しプラスABC

- A. 適度な運動でストレスを発散。
- B. 体を温める食材(ごぼう、山芋、しょうがなど黒色の食材)を摂取。
- C. 半身浴で体を温める。



【冷え性】

①指間穴(しかんけつ)

手の甲側の人差し指から小指の指と指の間の付け根にあります。

* 指で挟むように少し強めに押したり、指先の方へひっぱったりして刺激します。

②虎口(ここう)

人差し指と親指の間にあるのが虎口(ここう)です。

* 押しもみしたり、ひっぱったりして刺激。

③八風(はっふう)

足の甲側の指と指の間の付け根。

* 親指と人差し指で挟んで押しもみしたり、ひっぱったりして刺激します。

④血海(けっかい)

膝の内側、膝から指2本分ほど上へあがった所にあり、ちょっと凹んだあたりのツボ。

* 親指でちょっと痛いくらいに押します。

⑤三陰交(さんいんこう)

内側のくるぶしから指4本分ほど上のツボ。

* 親指で痛気持ちいいくらいに押します。

【ツボの押し方！】

ツボ押しは、血行をよくする効果があります。まずは、手をすりあわせて手を温めて始めましょう。

ちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減でツボを刺激します。

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。

左右対になっているツボは、左右同じように押しましょう。

<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