

### 晩のセルフケア

セルフケア・・・晩の習慣は・・・  
身体(体と心)をリセット (Reset)、すべてを元に戻すことです。



### 【晩の習慣 = リセット】

晩の習慣で、あなたの身体(体と心)のセルフケアが期待できます。  
動機⇒就寝の前、行動⇒ツボ押し、報酬⇒リセット効果、習慣化するまで、動機・行動・報酬を意識しましょう！

#### 晩: 思考の切り替え+ツボ押し+呼吸法

- ① 思考の切り替え
- ② ツボ押し
- ③ 呼吸法

### 【晩のセルフケア(手順)】

#### ① 思考の切り替え: 喜怒哀楽⇒怒哀から喜楽へ



**姿勢**  
座位又は胡坐(上半身の力を抜き、下腹から足にかけて力を入れる)

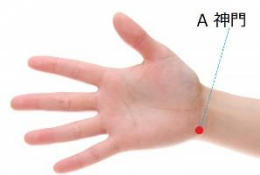
#### 思考の切り替え(手順)

- A. 目を閉じて、今あるストレスを、頭の中でゴミ袋に入れる。
- B. ゴミ袋を思い切り遠くに投げつけ、ゴミ袋が小さく見えなくなるまでイメージする。
- C. 楽しかったことや嬉しかったことを、頭の中で一杯にする。

◎思考をストレス・怒哀から解放し、喜楽に切り替えリセット。  
◎脳には扁桃体という情動(思考)に関与する場所があります。

**効果:** ストレス、精神安定、思考の改善など、リラックスとリセット効果。

#### ② ツボ押し: A. 神門 B. 気海 C. 関元



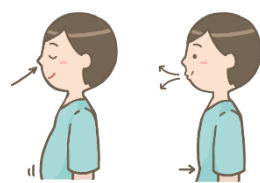
**A. 神門(しんもん)**  
位置: 手首の横じわの小指側の少しぼんだ場所にあるツボ。  
効果: 心気の出入り口、疲労、倦怠感、ストレスなど。



**B. 気海(きかい)**  
位置: おへそから親指の幅1本半分さがった所(丹田)のツボ。  
効果: 気のとまる場所。冷え性、生理痛、精力減退など。

**C. 関元(かんげん)**  
位置: おへそから親指の幅3本分さがった所(丹田)のツボ。  
効果: 気のとまる場所。冷え性、不眠症、精力減退など。

#### ③ 腹式呼吸: 肺の容量を大きくするため、横隔膜を腹下へ下げる呼吸法。



**姿勢**  
座位又は胡坐(上半身の力を抜き、下腹から足にかけて力を入れる)

**手順: 腹式呼吸**  
鼻から息を吸う: 下腹・丹田(おへその下)を膨らませながら息を吸う。  
口から息を吐く: 下腹を引っ込めながらゆっくりと息を吐く。  
口から息を吐く: 吸うときの倍くらい時間をかけて吐く。



①鼻から息を吸う。 ②口をすぼめて口から息を吐く。

1回の吐く時間/10秒~30秒、1回/3セットを目安。  
**効果:** 自律神経の調整、精神安定、ストレス、肩こり、腰痛、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/>