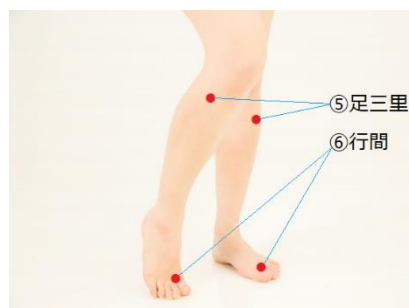
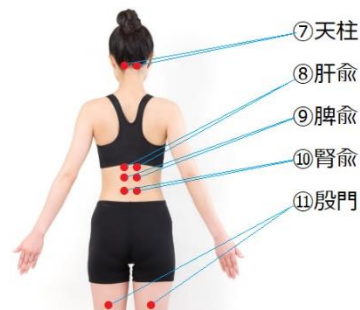


疲労

東洋医学では、
疲労や倦怠感の症状
を「気・血・水」のバラ
ンスの崩れ、
気虚・瘀血・水滯など
気・血・水が乱れて変
調した状態と捉えてい
ます。



【疲労】

疲労や倦怠感・・・
あなたは、
どう対処していますか？

①期門(きもん)

位置: 左右乳頭から真下の第6肋骨と第7肋骨の間の部分。
効果: 気血の門、肝臓の機能調整、疲れ、倦怠感、食欲不振など。

②中脘(ちゅうかん)

位置: 胸骨体下端とおへそその中間(おへそから親指幅4本分上)部分。
効果: 胃の機能調整、胃痛、胸やけ、吐き気、倦怠感など。

③気海(きかい)

位置: おへそから親指幅1本半下の部分。
効果: 丹田のツボ、消化器系の疾患、呼吸器系の疾患、精力減退。

④関元(かんげん)

位置: おへそから親指幅3本下の部分。
効果: 丹田のツボ、胃腸の疾患、泌尿器系の疾患、精力減退など。

⑤足三里(あしさんり)

位置: ひざの皿外側から親指幅3本分下の部分。
効果: 無病長寿のツボ、体力の回復向上、食欲不振など。

⑥行間(こうかん)

位置: 足の親指と第2指の間、付け根の部分。
効果: 鎮静止痛の作用、頭痛、めまい、胸脇痛、不眠症など。

⑦天柱(てんちゅう)

位置: 首の骨の両側にある太い筋肉(僧帽筋)の外側のくぼみ部分。
効果: 頭部の疾患、頭痛、めまい、目の疲れ、だるさや疲れなど。

⑧肝俞(かんゆ)

位置: 背中の第9胸椎の両側、真ん中から親指幅1本半外側の部分。
効果: 肝機能調整、全身の倦怠感、食欲不振、虚弱体質など。

⑨脾俞(ひゆ)

位置: 背中の第11胸椎の両側、真ん中から親指幅1本半外側の部分。
効果: 胃痛、食欲不振、消化不良、夜泣き、かんのむしなど。

⑩腎俞(じんゆ)

位置: 腰部の第2腰椎の両側、真ん中から親指幅1本半外側の部分。
効果: 泌尿器科の疾患、循環器系の疾患、むくみ、倦怠感、腰痛。

⑪殷門(いんもん)

位置: 太ももの後面中央(お尻の溝から親指幅6本分下)部分。
効果: 坐骨神経痛、下肢の痛み・だるさ、こむら返り、腰痛など。

⑫湧泉(ゆうせん)

位置: 足裏、第2指と第3指の間から下に、土踏まずとの際部分。
効果: 体調の調整、疲れ、だるさ、冷え性、ストレスなど。

【疲労の予防と対策】

- ①休養: 身体(体と心)を十分に休養させる。
休養できる環境作り、生活習慣の見直し。
- ②睡眠: 必要な睡眠時間は、7～8時間、個人差あり。
睡眠不足は、免疫力や自然治癒力が低下、寝具の見直し。
- ③入浴: 半身浴(38℃～40℃)の活用、みぞおちまで20～30分
浸かる。
血流改善、疲労回復、安眠、リラックス効果。
- ④運動: ストレッチ、軽めの体操、マッサージ、ツボ押し。
血流改善で体内の疲労物質を取り除く。
- ⑤食事: バランスの良い食生活、ビタミンやミネラルの栄養補給。
消化吸収の良いものをよく噛んで摂取する。
- ⑥嗜好: 音楽、アロマ、お酒・・・好きな物や好きな事をする。
ストレス発散、リラックス効果。

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、最も感覚が敏感になっているところが、あなたのツボになります。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す。皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

症状が改善しない場合は、医療機関への早期受診が大切です。

<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