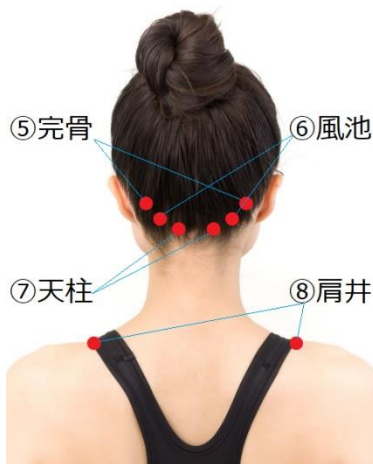
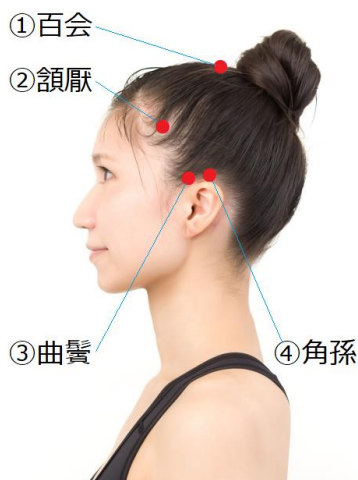


頭痛に効くツボ！



頭痛の時、あなたならどうしますか？頭痛の原因には、姿勢、生活習慣、ストレスなどが関係しています。



【頭痛】



- ①百会(ひゃくえ)：頭頂部の正中線上、両耳と鼻の延長線が交わるやや凹んだところ。
頭痛、肩こり、眼精疲労、不眠症など。
- ②額厭(がんでん)：額の角の髪の毛の生え際より少し下で、口の閉開で動きを感じられるところ。
頭痛、眼精疲労、耳鳴りなど。
- ③曲髻(きょくびん)：もみあげの後ろの生え際を上にあがり、耳の一番高い部分と交わる場所。
頭痛、頭重感、目の疲れなど。
- ④角孫(かくそん)：耳全体を前に折り、耳の一番上が頭に当たるところ。
頭痛、頭重感、めまい、立ちくらみなど。
- ⑤完骨(かんこつ)：耳の後ろの出っ張った骨(乳様突起)の下のくぼみ。
頭痛、首のこり、頭や顔のむくみ、めまいなど。
- ⑥風池(ふうち)：耳の後ろの髪の毛の生え際と、後頭部のくぼみの中間。
頭痛、肩や首のこり、鼻づまり、体の節々の痛みなど。
- ⑦天柱(てんちゅう)：首の骨の両側にある太い筋肉(僧帽筋)の外側のくぼみ。
頭痛、眼精疲労、めまい、顔のむくみなど。
- ⑧肩井(けんせい)：首の根元と肩先を結んだ線上の真ん中にあるツボ。
頭痛、眼精疲労、肩こり、過労、冷え性など。
- ⑨合谷(ごうこく)：親指と人差し指の付け根の骨が交わる場所の内側。
合谷は万能のツボで、特に痛みに対して効果を発揮します。
頭痛、生理痛、歯痛、肩こり、疲労倦怠感など。

【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。1日3セットを基本に、動作はゆっくりと気持ちいい範囲で行ってください。

<無料体験もごさいます。お気軽にお試ください！>

- 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