



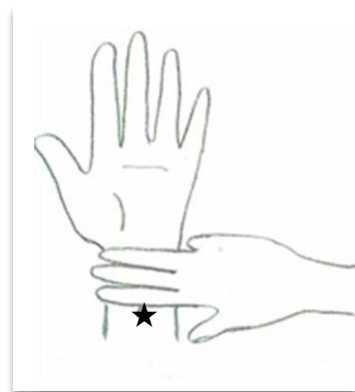
春の新生活スタートにおすすめのツボのご紹介

日差しがすっかり春らしくなってきました
4 月から新しい生活を送られる方もいらっしゃるのではないのでしょうか
春の新生活は環境の変化によるストレスや疲れが出やすい時期です
そこでおすすめのツボ 2 点をご紹介します

【内関（ないかん）】

手首のしわの中央から指 3 本分肘側に向かったところ
縦 2 本のすじの間

乗り物酔いをやわらげたいときに役立つツボです。幼稚園・小学校での遠足が楽しいものになりますように。乗り物に乗る前にツボを刺激して対策しましょう。パッチ鍼（※1）を貼っておくのもおすすめです。
また自律神経を整え、不安や緊張を和らげ心を落ち着かせる作用があり血圧も安定します。



【神門（しんもん）】

手のひら側、手首の横しわの上で、小指から下がってきた線と交わる骨のくぼみ

不安やイライラを取り除きたいときにおすすめのツボです。
動機がある、息切れがする、眠れない、お通じがとどこおるなどにもおすすめです。



ツボ押しは強く押しすぎず、気持ちがいいと感じる強さで行いましょう。
息を吐きながら 3～5 秒かけて押し、息を吸いながら力を抜きます。1 箇所 3～5 回が目安です。
力を入れすぎずゆっくり持続的な強さで押すのがポイントです。

※1：パッチ鍼

1 ミリ前後の短い鍼のついた肌色の円形テープです。

お子様や鍼の苦手な方・金属アレルギーのある方でも安心して使用できる樹脂タイプのものもあります。
詳しくはスタッフまでお声がけください。

ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

編集：中西陽子



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

はい・きゅう、マッサージ、アロマセラピー

〒614-8295 京都府八幡市欽明台中央 55-2
受付 9:30～12:30 15:00～19:30 火曜休診
TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>
美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp>