

品 毎日のくらしに【ひとさじの元気】を。

発行：介護予防センター旭ヶ丘/監修：特定非営利活動法人HPT 訪問看護ステーション ポット東/協力：慈啓会特別養護老人ホーム

品 今週の【ひとさじ】は【睡眠 眠床】



東さん。
私、最近、眠りが浅いような気がして…。
体、動かし足りないのかな？
布団に入ったら、ボタンキューだったのに(笑)



身長かあ〜。それは困るわー。



そうだね！
何でも知ってる榮木先生に聞いちゃおう。
榮木先生？睡眠に効果のある【ツボ】って
あるのですか？

ちゃんと寝ないと、疲れも取れないし、肌もボロボロに
なるし、身長も伸びませんよ！！(笑)



…そこ、困るところじゃないでしょ(笑)。
体よりも、心や気持ちが疲れている時こそ、睡眠時
間をしっかりと取ることが大切ですから、今回は【睡
眠】について、教えてもらいましょ！！



あるよ！ツボには、体調の調整を促す役割があるか
らね。前回お伝えした4つも、寝る前に行うと気持ち
が安定するけれども、今回は不眠に効果があるとさ
れている足にあるツボをご紹介しますね。



榮木先生のツボ講座



2

【ツボの押し方】 押し方は人それぞれですが、あまり強く押すと痛みが出るので、
気持ち良いと感じる強さで3〜5秒ほどおさえます。
両手5〜6回ずつ繰り返しましょう。

失眠(しつみん)

かかとと中央の
少しへこんだところ



湧泉(ゆうせん)

足の指を曲げた時にできるくぼみ

水が湧き出る意味。
エネルギーが湧き出るツボ。

不眠緩和のためのツボ押しは、
寝る直前より、
寝る30分前〜1時間前
に行うのが効果的です！



経絡に属していないツボで、単独で存在す
るもので、独特の効果を持っているツボ。
奇穴という。

【失眠】の【失】は失う、【眠】は睡眠の意味。
睡眠が失われた状態を改善するという意
味のツボ。

三陰交(さんいんこう)

ふくらはぎの内側、
内くるぶしから上に指3本のところ



婦人科系で有名なツボ。
婦人科以外にも精神を安定させ、
不眠にも効果があるツボ。

睡眠プチ情報

最近は、食べ物や飲み物でも睡眠のお手伝いをしてくれる商品もあるそうです。
これらの商品は、睡眠の質(深い睡眠)を向上させる働きがある『GABA(ガンマアミ
ノ酪酸)』を摂取できるそうで、理学療法士の福嶋先生も使っているそうですよ。



グイコの「GABA for Sleep」
というチョコシート



ハウス食品
「ネルノダ」

赤ん坊のころから寝つきが
悪かったみたいなので、少
しでも快眠が得られたら
な〜と思って使ってます。

