

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【肩こり 頭痛】



榮木先生のおかげで、ツボにはまっちゃって(笑)
「押して健康」「押して癒し」だよ～
お手軽健康法だよね!!!



おっ!!頭!!!
頭のよどみが解消されて、『天才』になっちゃうのかなー?!私!!!



そうだね!榮木先生。
頭の良くなるツボを教えてください!

ホントに!気持ちいいですね～。
そう言えば、榮木先生が、手・足のツボをお伝えしたから、次は頭だあ～って言っていましたよ。

・・・黄田さん。それは違うかも・・・。
まずは榮木先生のところに行きましょう!
直接聞いた方が、早いですよね。

だから、違いますって・・・。
榮木先生、よろしくお願いします(笑)



はいはい、いらっしやい!
今日は【肩こり】【頭痛】に効果があるとされているツボを紹介するよ。
黄田さんの頭を良くしてあげたいんだけどね・・・そこは自分で頑張ろうね。うんうん。
さあ、はじめよ。

榮木先生のツボ講座



【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。

後頭部の生え際で、
天柱の外側2～3cmのくぼんでいるところ

風池(ふうち) 天柱とセットで使うツボ。
右側を押す時は、左目に向かって押すと効果的です。

後頭部の髪の生え際のあたり

天柱(てんちゆう)

天は頭部、
柱は支えるものを意味し、
肩こりや頭痛に対して
必ず使うツボ。

肘を曲げるとできる横じわの中央から、
親指側の骨に沿って、指3本分下がったところ。

手の三里(てのさんり)
有名な万能ツボ。

肩上部のほぼ中央

肩井(けんせい) 肩こりと言えばココと言うくらい
特効穴で有名なツボ。

+ストレッチ(肩甲骨)

拳上運動



引き寄せ開き運動



まわし運動



肩回りをスッキリさせる『いつもの肩甲骨ストレッチ』も合わせて実施してみてくださいね!

