

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 谷原弘之

Tel (086) 272-8116
Fax (086) 272-0883
<http://okayamaeap.jp>

ツボ押しで心と体をリラックス

気づけば今年度も終わりが近づいていますね。この時期は引っ越しや異動、年度末の事務作業などに追われ、慌ただしくされている方も多いのではないかと思います。忙しい日々が続くと体に疲れが溜まるだけでなく、心にも余裕がなくなってきましたよね。そんな心身の疲れを癒す方法の1つとして、手軽にできるツボ押しをご紹介します。よければ作業の合間や休憩の時などにやってみてください♪

せいでめい 睛明：疲れ目が楽になるツボ

目に直接働きかけて、目の周辺のコリを取り、痛みを和らげて不快感を取るツボです。

場所は、目頭の先端のくぼみ、鼻の付け根の両端です。目を閉じて、左右の「睛明」を、両手の人さし指で鼻の両側から押しはさむようにします。



ふうち てんちゆう 風池・天柱：首こりが楽になるツボ

首のこりと目の疲れに効果があり、眠気や頭がボーッとするのを和らげるツボです。

場所は、「風池」は首筋のやや外側、うなじのくぼみ（髪の毛の生え際）にあります。「天柱」は「風池」から親指1本分内側にあります。それぞれのツボを親指で上に向かってゆっくり押します。



ようたいてん 腰腿点：腰痛が楽になるツボ

手の甲にある二つのツボを1日2~3回、1~2分ずつ刺激することで、腰痛が軽くなるツボです。

場所は、手の甲の人さし指と中指、小指と薬指の骨の分かれ目のそれぞれ中央です。「腰腿点」に親指と人さし指をあて、親指と人さし指で手の甲をはさむように押しもみます。



しかんけつ 指間穴：疲れが取れるツボ

自律神経を整え、心と体をリラックスさせるツボです。

場所は、手の甲側、人さし指から小指までの指の股にあります。「指間穴」を反対側の手の親指と人さし指ではさみ、少し強めに押しもみます。その後、「指間穴」を指先に向かって引っ張り、パッと離す刺激を、指先が温かくなるまで行います。



(参考：沢井製薬「サワイ健康推進課」)