



Relax & Refresh ③

ツボ押しで心地よく刺激する

病院に行くほどではないけれど、身体の疲れや不調を感じる……。そんな時、デスクワークの合間や自宅でも簡単にできるツボ押しで、心地よく身体を刺激してみたいかごでしょうか？

ツボ押しで健康に

東洋医学では、「気・血・水」という考え方があります。「気」は生命活動のエネルギー、「血」は血液、「水」はリンパ液や汗などの体液を表わし、「気・血・水」が体の中を順調に巡っている状態を“健康”と考えます。この「気・血・水」の流れをスムーズにするのがツボ刺激です。

身体にツボは約360あると言われ、ツボは経絡と呼ばれる気血水の通り道にあります。経絡の滞りは不調の原因となり、**ツボに刺激を与えることで滞りを解消し、改善することができます。**

ツボの押し方

ツボの位置は人によって違いますので、ツボのあるあたりをそつとなでてみて、軽くへこんでいたり、他と違う感覚がするところを探します。角度を変えながら押し込んでみると、ツボであればジーンとするような感覚があります。共通するツボの押し方は次の3点です。

- ・ **痛気持ちいい**と感じる強さで押す
- ・ 1回に**3～5秒押し**て、3～5秒休む、3～5回繰り返す
- ・ 押すときに息を吐いて、休むときに吸うと効果的

肩こり解消のツボ

天柱：後頭部から首筋にかけての中央のくぼんだ部分(盆のくぼ)の左右

風地：天柱の1cm外側、髪の生え際のくぼんだところ



実施方法

- ①頭の骨の端に沿って首の中央側から耳側に向かって、親指で押しながら刺激する
- ②天柱に親指を当て、肘を張って少しアゴを上げながら、3秒押しして、3秒休むを3回繰り返す（風地も同様に）



Relax & Refresh

明治安田厚生事業団では、体を動かして心に効く体操として「Relax & Refresh体操」を考案しました。いつでも手軽に実施することができて、気分が良好になることが実証されています。ストレスが多い、疲れている方にぜひおすすめします。

職場などでの講習会の開催をご希望の場合は、03-3349-2741にお問い合わせください。