

## <特選Vol.3：疲労回復について>

### 疲れやすさのお話 ～よくあることと整え方～

#### ■ こんな疲れ、感じていませんか？

- ・ しっかり寝たのに、朝からだるい
- ・ 夕方になるとぐったりしてしまう
- ・ 肩や腰がいつも重たい
- ・ やる気が出ず、気分も沈みがち
- ・ 疲れがなかなか抜けない

こうした疲れは、  
血流の低下・自律神経の乱れ・体の冷えなどが  
関係しています。

“がんばりすぎない時間”を作る  
少し力を抜く時間も、回復にはとても大切です。

#### ■ 今日からできるやさしい疲労回復法

- ①【深呼吸をゆっくり行う】  
3秒で吸って、6秒で吐く呼吸を3回。  
それだけで自律神経が整いやすくなります。
- ②【軽く体を動かす】  
無理な運動は不要です。  
肩回しや背伸びだけでも血流が良くなります。
- ③【体を温める】  
お風呂でゆっくり温まることで、  
筋肉がゆるみ、疲れが抜けやすくなります。

## <疲労回復：特選ツボ3つ>

- ①合谷（ごうこく）  
手の甲、親指と人差し指の間。
- ②足三里（あしさんり）  
膝のお皿の下から指4本分下、すねの外側。
- ③湧泉（ゆうせん）  
足の裏、土踏まずより少し上のくぼみ。

【やり方】  
親指でゆっくり5秒押し、ゆるめます。  
これを3～5回ほど。  
痛気持ちいいくらいが目安です。

最後に疲れは、体からの「少し休みましょう」というサインです。  
・ 少し動く・少し温める・少し休む  
無理をせず、ご自身のペースで整えていきましょう。  
つらい疲れが続くときは、どうぞお気軽にご相談ください。



携帯用QRコード



はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3-14-10 ☎082-555-3608 担当: 兼元



## <コラム:四月(卯月)>

### ✓ 四月は環境の変化の時期

四月は新生活が始まり、環境の変化で自律神経が乱れやすい時期です。

東洋医学では「肝」が関わり、ストレスや緊張が続くと不調につながります。

朝日を浴びる、軽く体を動かす、しっかり休むことが大切です。

無理をせず、少しずつ体を慣らしていきましょう 🍀



### 🌸 四月の健康づくり:新生活の不調を防ぐために

#### ①朝の光でリズムを整える

朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。  
深呼吸をすることで自律神経が整い、体内時計がリセット。

#### ②無理しない“慣らし運動”

新生活で疲れやすい時期は、軽い運動が効果的です。  
散歩やストレッチなど、無理のない範囲で体を動かしましょう。

#### ③ストレスをためない習慣

春はストレスがたまりやすい季節です。  
湯船に浸かる、ゆっくり呼吸するなど、リラックスする時間を大切にしましょう。

### <こんな方がいらっしゃったらご相談ください>

- ✓ デイやリハが合わない・続かない
- ✓ 外出が難しく、家で過ごす時間が長い
- ✓ マッサージなら受けてくれそう
- ☎ 携帯:090-5250-0954 担当:兼元