

ストレス改善

ストレスが多いのは、現代人の特徴かもしれません。生活習慣や疲労の蓄積と運動不足など、ほとんどが日常的な原因によるものです。



予防と対策：背伸びストレッチ

姿勢：座位又は仰臥位。
立位の場合はふらつきに注意。

手順：両手を上に向けて万歳のポーズ。
肩を引き上げて伸ばし、顎を上げて筋肉の伸びを意識して深呼吸。

効果：ストレス解消、肩こり・腰痛や冷え性の改善。
◎1分間で3～5回実施、1日3セット。

ストレスは、健康の最大の敵です・・・
ストレス改善には、運動（ストレッチ）を行うと効果的です。

【ストレスに効くツボ】



イライラと全身の倦怠感に効果のあるツボ

- ①合谷（ごうこく）
親指と人さし指の骨の分かれ目人さし指側。
ストレス、肩や首のこり、頭痛、生理痛など。
- ②中衝（ちゅうしょう）
中指の爪の生え際（親指側）にあるツボ。
ストレス、解熱、頭痛、難聴、腰痛など。
- ③少衝（しょうしょう）
小指の爪の生え際（親指側）にあるツボ。
ストレス、手指の痺れ、耳なり、頭痛など。
- ④神門（しんもん）
手首の横じわの小指側の少しくぼんだ場所。
ストレス、心痛、動悸、不眠、精神疾患など。
- ⑤内関（ないかん）
手の平、側手首から指3本分、肘側の部分。
ストレス、乗り物酔い、しゃっくり、不眠症など。

ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す調整点のことです。

力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。
ひと押し3～5秒を目安に、3～5回繰り返します。

【YNSA基本点のツボ】



①基本点：頸椎のツボ
髪際の中線線の約1cm両側。
髪際上約1cmと髪際下約1cmの約2cmに上方から頸椎1～7に対応。
肩こり、頭痛、めまい、頸部痛。

②基本点：胸椎のツボ
眉毛の上約1cm正中から内側に約2cmに外側から胸椎1～12に対応。
肋骨痛、気管支炎、胸腔内臓器。



③基本点：腰椎のツボ
目じりの後方ちみあげの前約1cm上と耳のすぐ前から耳穴前、上方から腰椎1～5に対応。
腰痛、下肢疼痛、坐骨神経痛。

- ①基本点、頸椎・胸椎・腰椎の位置を確認する。
症状に合わせたツボを選択する。
- ②写真を参考に、選択したツボ、その周辺を親指の爪で軽く押す。
- ③「ピリッ」とした痛みがある場所が、あなたのツボです。
- ④そのまま爪で息を吐きながら10秒間指圧。
力を抜く時に息を吸います。
10秒×3セットを1日3回繰り返す。

- ・効果が乏しい場合は、他のツボを併用する。
- ・爪で押しにくい場合は、指先（指頭）で指圧する。
- ・皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

在宅支援の訪問鍼灸マッサージ専門店 はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3丁目14-10
TEL082-555-3608 FAX082-836-4618
担当／兼元 <https://www.haruto22.com/>
YNSA学会 <https://ynsa-gakkai.com/>

携帯用QRコード

