

### 疲労回復

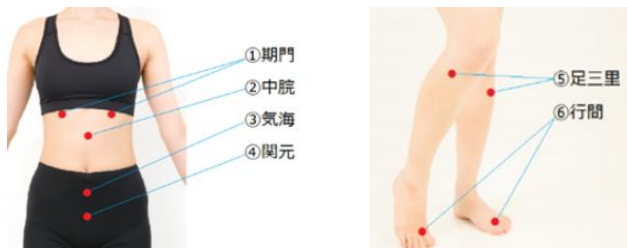
疲労・倦怠感の症状を東洋医学では、気虚・瘀血・水滯など、気・血・水のバランスが崩れ、変調した状態と捉えています。



#### 予防と対策

- ① **休養**：身体（体と心）を十分に休養させる。  
休養できる環境作り、生活習慣の見直し。
- ② **睡眠**：必要な睡眠時間は、7～8時間、個人差あり。  
睡眠不足は、免疫力や自然治癒力が低下、寝具の見直し。
- ③ **入浴**：半身浴（38℃～40℃）の活用、みぞおちまで20～30分浸かる。血流改善、疲労回復、安眠効果。
- ④ **運動**：ストレッチ、軽めの体操、マッサージ、ツボ押し。  
血流改善で体内の疲労物質を取り除く。
- ⑤ **食事**：バランスの良い食生活、ビタミンやミネラルの栄養補給。消化吸収の良いものをよく噛んで摂取する。
- ⑥ **嗜好**：音楽、アロマ、お酒・・・好きな物や好きな事をする。  
ストレス発散、リラックス効果。

### 【 疲れに効くツボ 】



- ① **期門 (きもん)**  
位置：左右乳頭から真下の第6肋骨と第7肋骨の間の部分。  
効果：気血の門、肝臓の機能調整、疲れ、倦怠感、食欲不振。
- ② **中脘 (ちゅうかん)**  
位置：胸骨体下端とおへそ中間（おへそから親指幅4本分上）  
効果：胃の機能調整、胃痛、胸やけ、吐き気、倦怠感など。
- ③ **気海 (きかい)**  
位置：おへそから親指幅1本半下の部分。  
効果：丹田のツボ、消化器系の疾患、呼吸器系の疾患、精力減退など。
- ④ **関元 (かんげん)**  
位置：おへそから親指幅3本下の部分。  
効果：丹田のツボ、胃腸の疾患、泌尿器系の疾患、冷え性、精力減退など。
- ⑤ **足三里 (あしさんり)**  
位置：ひざの外側から親指幅3本分下の部分。  
効果：無病長寿のツボ、内臓機能の調整、体力の回復向上、食欲不振など。
- ⑥ **行間 (こうかん)**  
位置：足の親指と第2指の間、付け根の部分。  
効果：鎮静止痛の作用、頭痛、めまい、胸脇痛、不眠症など。

写真を参考に、ツボの位置を確認して、ちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減で、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全身の指圧調整 】



- ① 1 2 脳神経点のツボ  
腰痛、肩こり、慢性疼痛、不定愁訴など。
- ② 脳点のツボ（大脳点、小脳点、脳幹点）  
慢性疼痛、中枢神経疾患、不眠症など。
- ③ 感覚点のツボ（眼点、鼻点、口点、耳点）  
眼精疲労、鼻炎、歯痛など。
- ◎ 1 2 脳神経点 = 1 2 内臓点  
1 = 嗅神経（腎） 2 = 視神経（膀胱） 3 = 動眼神経（心包） 4 = 滑車神経（心）  
5 = 三叉神経（胃） 6 = 外転神経（三焦） 7 = 顔面神経（小腸） 8 = 内耳神経（脾）  
9 = 舌咽神経（肺） 10 = 迷走神経（肝） 11 = 副神経（胆） 12 = 舌下神経（大腸）
- ① 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。  
② 「ピリッ」とした痛みがある場所が、あなたのツボです。  
③ 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。

### 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

