ニュースレター
はると在宅鍼灸マッサージ

Vol. 110
2025年10月号

習慣の力：昼

昼の習慣（セルフケア）は・・・心と体を、リフレッシュ（Refresh）!!
元気と体力を回復することです。

習慣（しゅうかん、英: habit）とは、日常の決まりきった行いのこと。
ある人の習慣は、後天的な行動様式であり反復して行われることで固定化され、いつしかその人とその人の習慣を切り離して考えることができないような状態になる場合も多い。「習慣は第二の天性」なりとも言われる。
習慣を変えるのは一般的に困難なことだとされるが、ロバート・マウラーによれば、小さな控えめな一歩を継続することで習慣を変えたり、新しい習慣を身につけることが可能だと言う。

引用元：習慣 - Wikipedia

昼の習慣：手順・効果

①背伸びストレッチ＋ツボ押し（合谷）
姿　勢：座位または立位（立位の場合はふらつきに注意）
手　順：背伸びストレッチ
両手を上に向けて万歳のポーズ（両指を組んでも可）
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。10秒～15秒×3セット。
ストレッチ後に「a 合谷」ツボ押し。
a)合谷（ごうこく）
人差し指と親指の骨が合流する部分から、少し人差 し指側。
万能のツボ、ストレス、頭痛、生理痛、歯痛、便秘など。◎3～5秒を、3～5回。
効　果：ストレス、疲労、肩こり、腰痛、冷え性、血流改善と筋緊張緩和など。

②肩部（肩甲骨）の運動＋ツボ押し（肩井）
姿　勢：座位または立位（立位の場合はふらつきに注意）
手　順：肩部（肩甲骨）の運動肩の上げ下げ、両肩を上げ（緊張させ）、ストン（脱力）と落とす。
肩甲骨の前後回し、肩甲骨を前後に回し肩甲骨を引き離す。 5～10回を目安に。
b)肩井（けんせい）◎3～5秒を、3～5回。
首と肩先の真ん中にあって、肩の筋肉の中心部分。
効　果：ストレス、疲労、肩こり、冷え性、血流改善と筋緊張緩和。

③腰背部の運動＋ツボ押し（腎俞、志室）
姿　勢：座位または立位（立位の場合はふらつきに注意）
手　順：腰背部の運動親指を腰に当て、ツボ「c 腎俞 または d 志室」を 押したまま、上体を左右に側屈と回旋運動。
5～10回を目安にゆっくりと行う。
c)腎俞（じんゆ）◎ひと押し3～5秒を、3～5回。
手を腰に当て背骨から２横指外側の部分。
d)志室（ししつ）◎ひと押し3～5秒を、3～5回。
手を腰に当てた時、親指部分が触れる部分。
効　果：ストレス、疲労、腰痛、冷え性、血流改善と筋緊張緩和など。

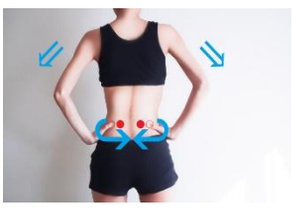
ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す調整点のことです。

昼の習慣：リフレッシュ

①背伸びストレッチ＋ツボ押し（合谷）

②肩部（肩甲骨）の運動＋ツボ押し（肩井）

③腰背部の運動＋ツボ押し（腎俞、志室）



たった５分の小さな習慣で、昼のセルフケアが期待できます。

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/

携帯用QRコード