

## ＜特選ツボVol.1＞ 肩こり

①肩こり = 過労、睡眠不足、目の疲れ、運動不足、ストレス・・・etc

肩こりは、女性は第1位、男性は第2位の症状

肩こりは、同じ姿勢、眼精疲労、運動不足、ストレスなど  
原因は様々です

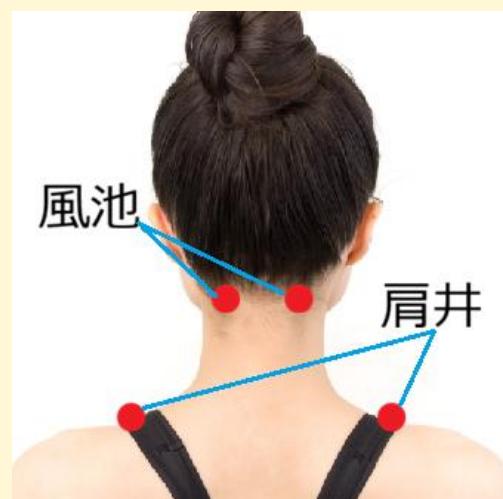
肩こりの改善には、筋肉の緊張を取り除き、血流の循環  
改善を図ることです

## ＜肩こりに効くツボ＞

風池（ふうち）  
肩井（けんせい）のツボは、

肩や首のこりの特効ツボ、  
頭痛、眼精疲労、過労などに  
効く万能のツボです。

ツボ押しは、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。



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

携帯用QRコード



## ＜コラム：二月（如月）＞

### ✓ 寒さが最も厳しい時期こそ、体を整える

二月は「如月（きさらぎ）」と呼ばれます。語源には諸説ありますが、「衣更着（きさらぎ）」——寒さのために衣を重ね着する月、という説が有力とされています。一年の中でも寒さが最も厳しく、体調を崩しやすい時期です。

この時期に多いのが、冷え・肩こり・腰痛・関節痛、そして風邪やインフルエンザなどの感染症。寒さによって血流が滞り、筋肉や内臓の働きが低下しやすくなることが原因の一つです。



### ✓ 健康づくりのポイントは!?

- ・体を冷やさない
- ・血流を促す
- ・生活リズムを整える

\*この三つを意識することです。

特に、首・お腹・足首を温めること、湯船に浸かること、軽い運動やストレッチを続けることは、寒い時期の体調管理に効果的です。

寒い時期こそ「温める・巡らせる・休める」を意識することが健康への第一歩です。

✓こんな方がいらっしゃたらご相談ください

✓デイアリハが合わない・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