

【セルフケアのすすめ】 秋バテには、このツボを!!

皆さま、こんにちは！  
多摩&岡山マッサージルームです。

- ・だるい、疲れやすい
- ・食欲不振、胃腸の不調
- ・やる気が起こらない

このような症状に思い当たる方、  
季節の変わり目、自律神経の乱れによる  
「秋バテ」かもしれません…

そこで、自律神経を整えるオススメのツボ  
「内関～ナイカン」のご紹介です。

お休み前のひとときに、まずは一週間お試しください♪

ツボ押しと合せ技で秋バテを予防

湯船に浸かって  
1日の疲れを  
リセットしよう！



バランスよい食事と  
適度な運動も！

多摩&岡山マッサージルーム

# セルフケアのススメ

— 1日 1回のリラックスタイム —

ツボシリーズ

じ りつ しん けい ととの  
自律神経を整えるツボ

Presented By

たま おかやま  
多摩&岡山マッサージルーム

こん かい  
今回のテーマ

ツボシリーズ

じ りつ しん けい ととの  
自律神経を整えるツボ

にんげん からだ  
人間の体には、

い じょう  
300以上のツボがあると言われてい  
います



『ツボシリーズでは』、

しごと あいま  
お仕事の合間に

かんたん しげき  
だれでも簡単に刺激できる

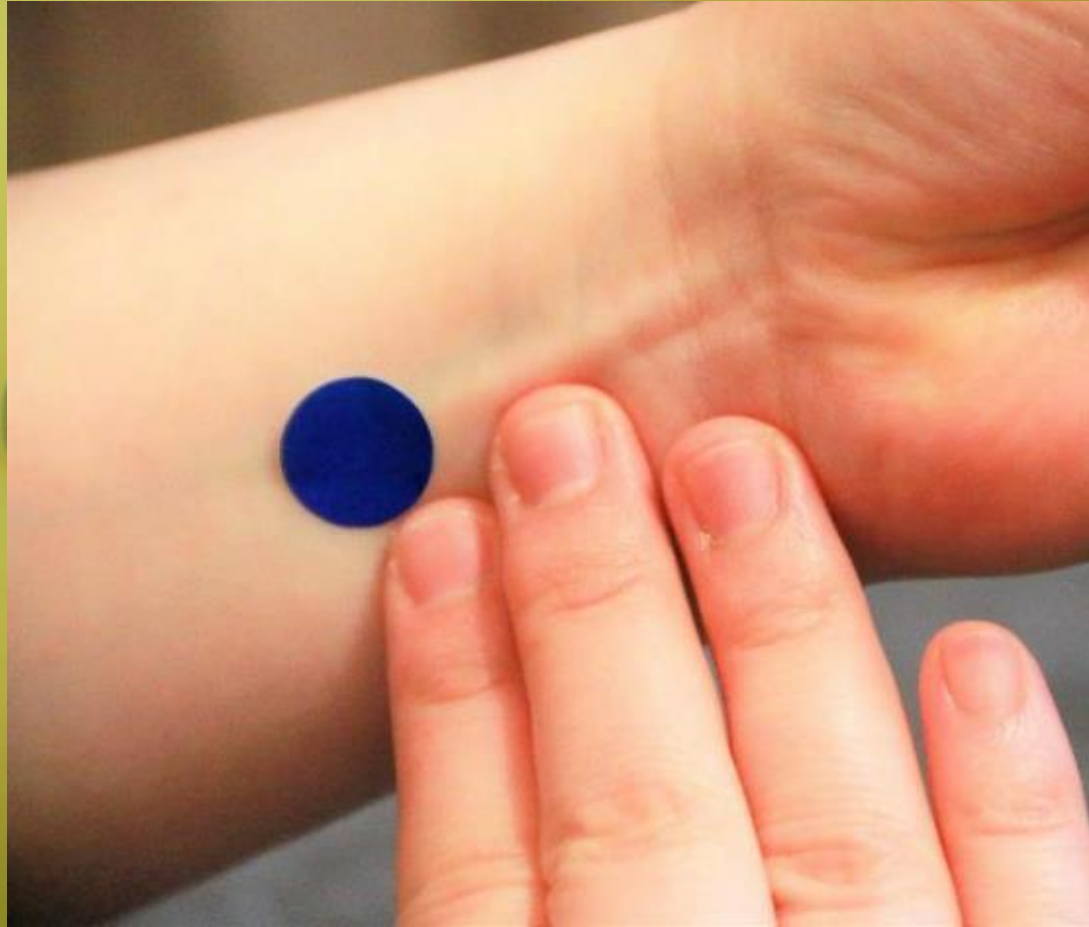
こころ からだ いや しょうかい  
心と体を癒すツボをご紹介します



お き  
ツボを押すときに気をつけることは  
い か とお  
以下の通りです

お  
ツボ押しのポイント

- ① き も よ し げき い しき  
気持ちの良い刺激を意識しましょう
- ② つめ た ゆび はら お  
爪を立てず指の腹で押しましょう



それでは

ふ みん  
不眠・つわり・ストレスかん わ緩和・

の もの よ よぼう き  
乗り物酔い予防に効くツボ

ない かん  
『内関』

しょうかい  
をご紹介します

まず

い ち かく にん  
ツボの位置を確認しましょう

---



てくび ゆび ほんぶん  
手首のシワから指3本分

ひじがわ  
肘側です。

て にぎ う で ほん  
手を握ると浮き出る2本の

すじ ちゅうおう  
筋の中央が

ないかん  
『内関』のツボです。



# ツボを<sup>し げき</sup>刺激します

---



お かた  
ツボの押し方です

はんたいがわ なかゆび はら  
反対側の中指の腹で

やさ すいちよく お  
優しく垂直に押します

かい く かえ  
これを3回繰り返します

いた きもち ちからか げん いしき  
痛気持ちいい力加減を意識  
しましょう



うで つくえ ひざ うえ お しあつ  
腕を机や膝の上に置くと指圧しやすいです

それでは

いっしょ  
一緒にやってみましょう

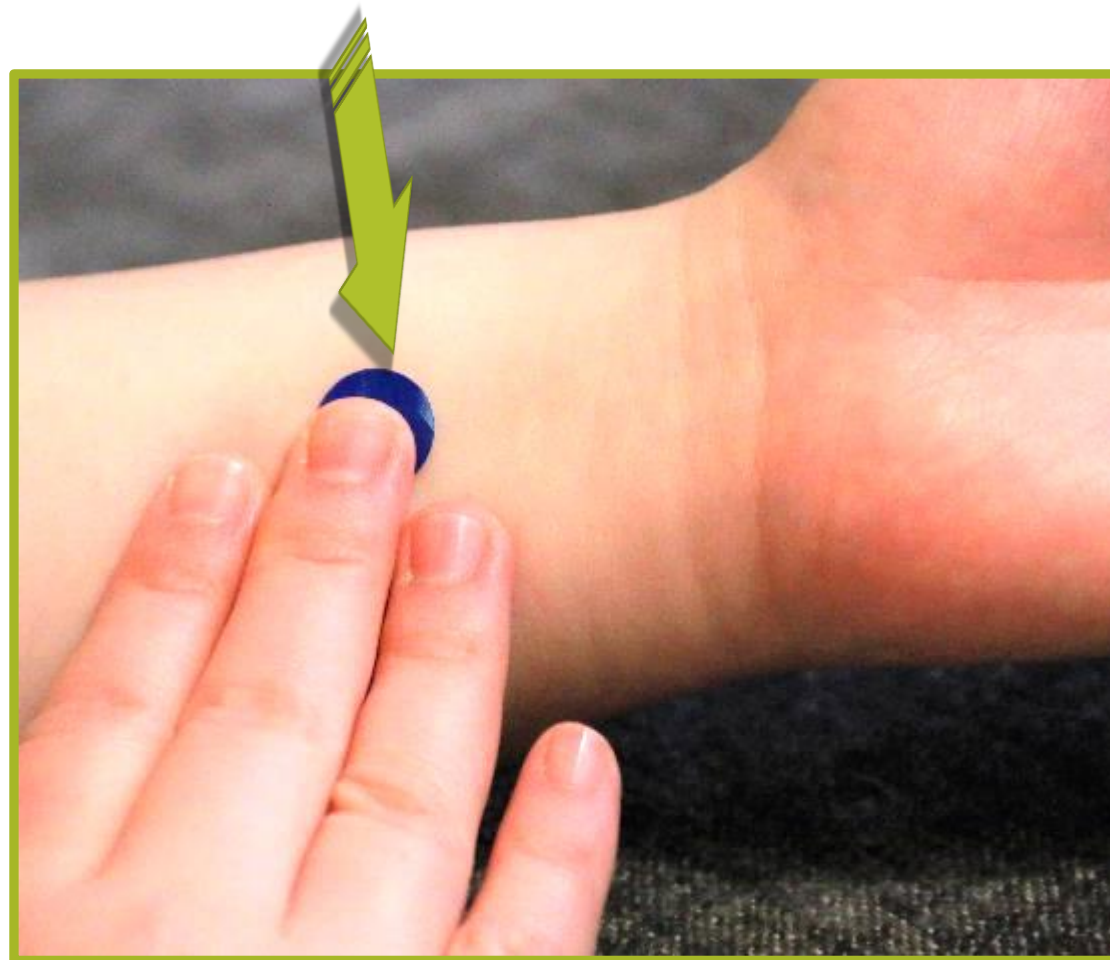
---



いき は  
息を吐きながら

やさ  
ゆっくりと優しく

お  
押していきます



いき す  
息を吸いながら

ゆっくりと

ちから め  
力を抜いていきます

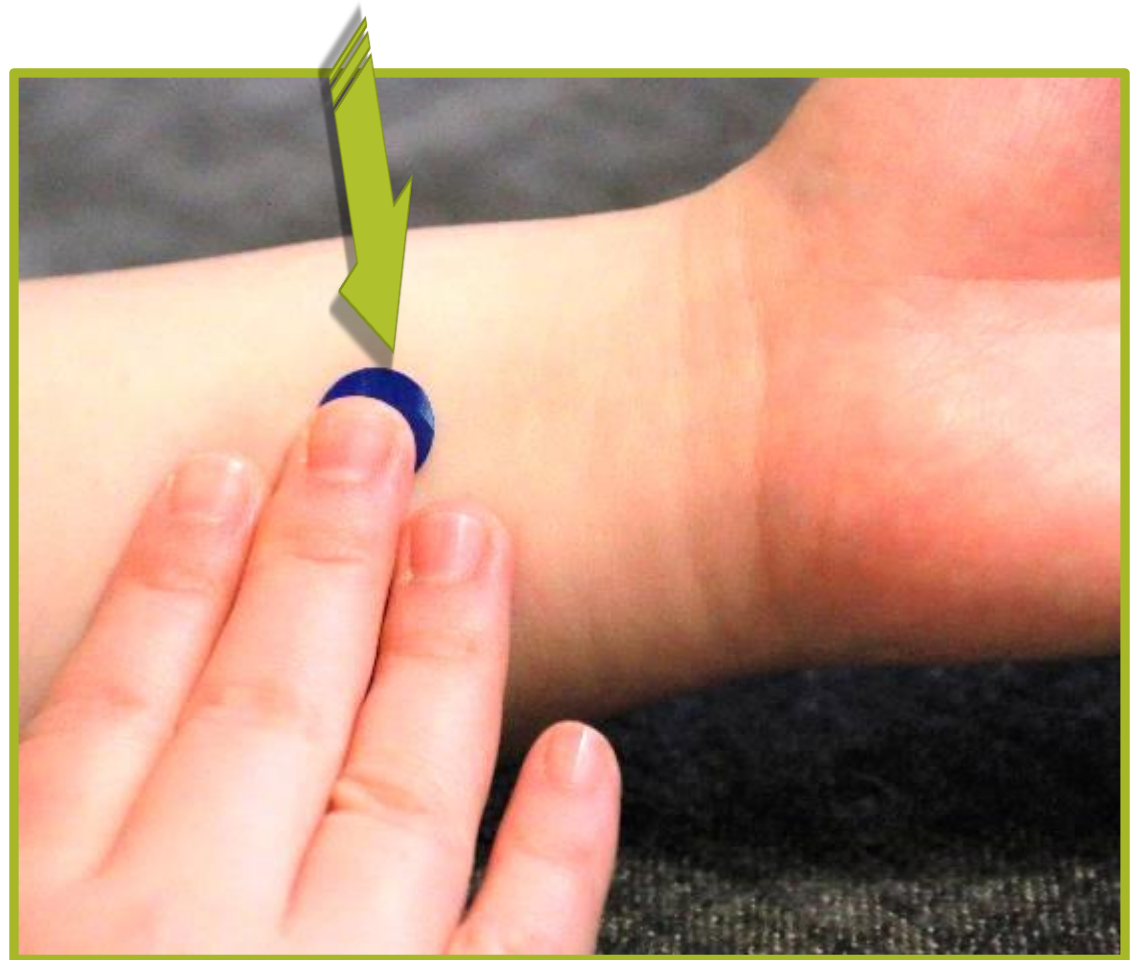


いちど  
もう一度

いきは  
息を吐きながら

ゆっくりと優しく

お  
押していきます



いき す  
息を吸いながら

ゆっくりと

ちから め  
力を抜いていきます



いちど  
ラストもう一度

いきは  
息を吐きながら

やさ  
ゆっくりと優しく

お  
押していきます



いき す  
息を吸いながら

ゆっくりと

ちから め  
力を抜いていきます



はんたい て しげき  
反対の手のツボを刺激します

---



それでは

いっしょ  
一緒にやってみましょう

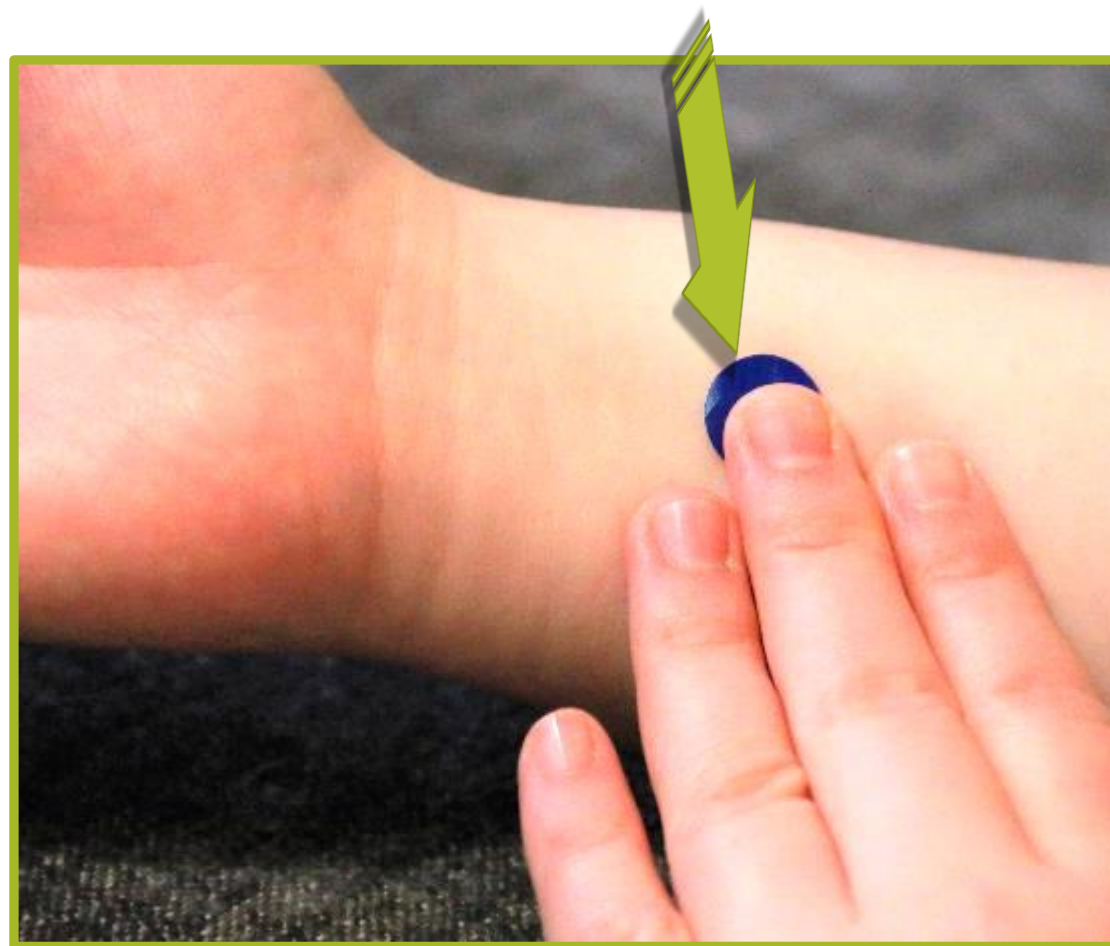
---



いき は  
息を吐きながら

やさ  
ゆっくりと優しく

お  
押していきます



いき す  
息を吸いながら

ゆっくりと

ちから め  
力を抜いていきます

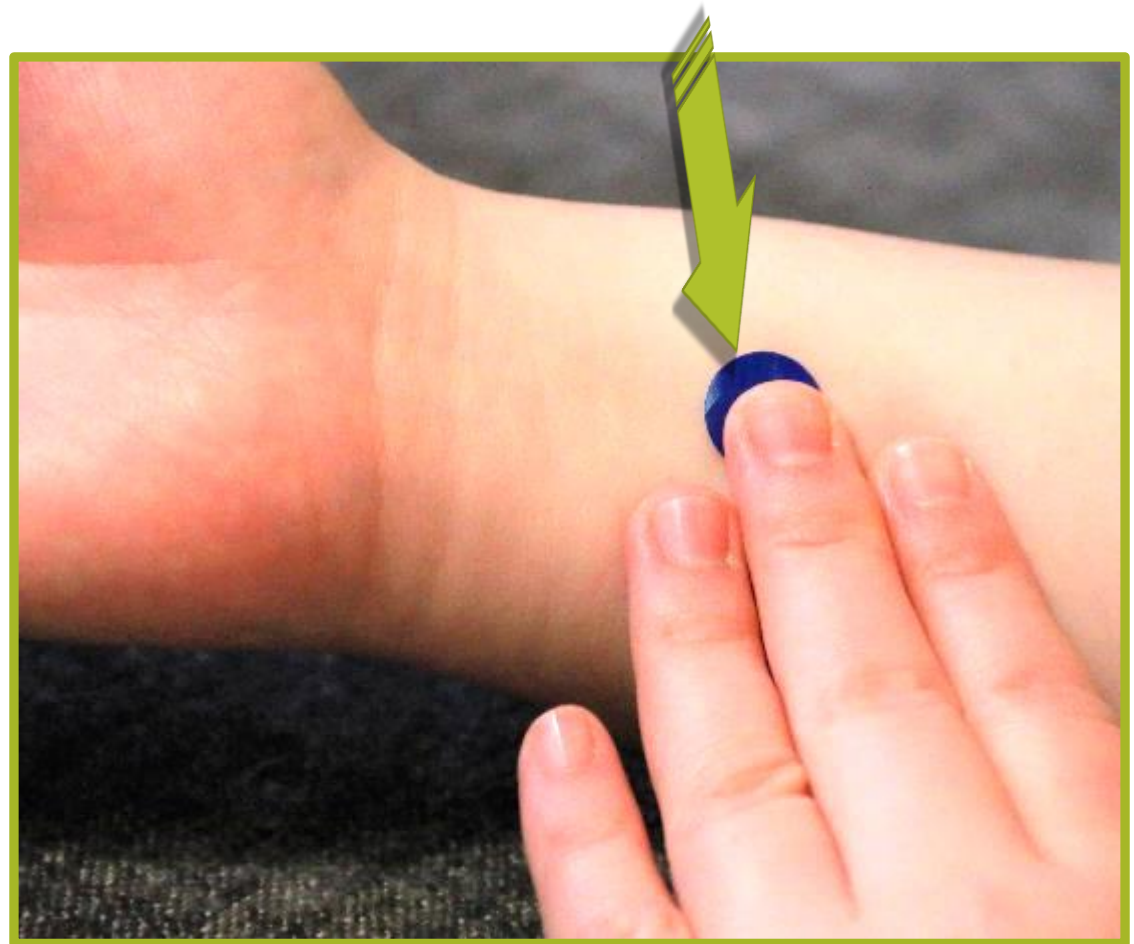


いちど  
もう一度

いきは  
息を吐きながら

ゆっくりと優しく

お  
押していきます



いき す  
息を吸いながら

ゆっくりと

ちから め  
力を抜いていきます

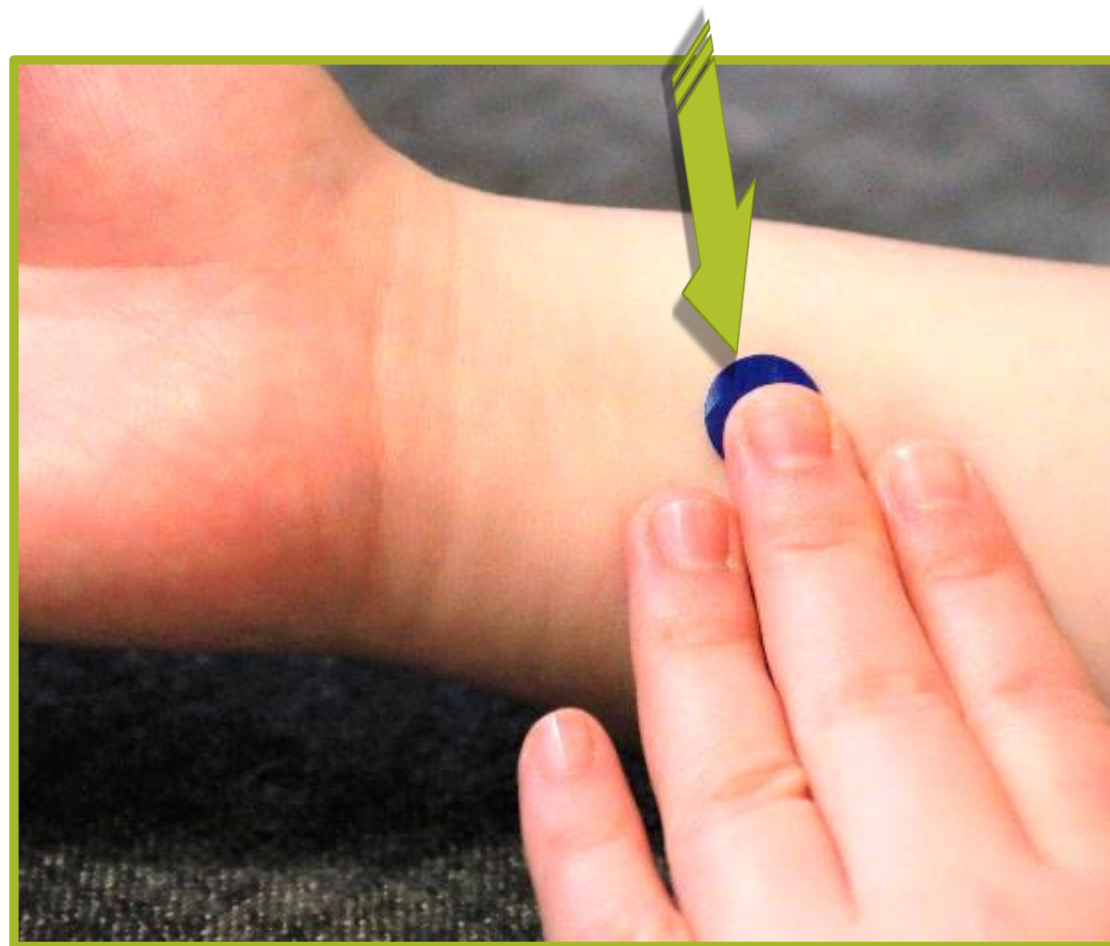


いち ど  
ラストもう一度

いき は  
息を吐きながら

やさ  
ゆっくりと優しく

お  
押していきます



いき す  
息を吸いながら

ゆっくりと

ちから め  
力を抜いていきます



# おつかれさまでした！

きも 気持ちよくツボをしげき刺激できましたか？

ひび 日々の生活にせいかつ取り入れとりてみてい下さいくだ

じかい たの  
次回をお楽しみに

---

