

# あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

## 第100回【ツボを押してみよう！ <眠気覚まし・リフレッシュ編>】

日中に運転中や仕事中等で眠くてたまらないことがあります。運転中なら危険ですし、仕事であれば、作業の効率が悪くなり、ミスが起こりやすくなってしまいます。このような時に周囲に気づかれずに刺激をでき、眠気を覚まし、リフレッシュできるツボを紹介したいと思います。

### ■※■ 人中（じんちゆう） ■※■



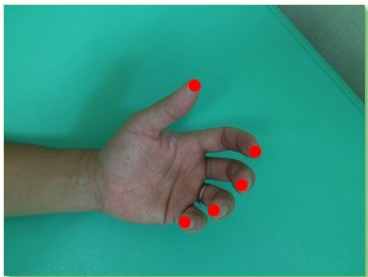
昔は、気絶した人を覚醒させるのに使ったツボで眠気も吹き飛ばす、気付けのツボです。

#### <ツボのを見つけ方と押し方>

鼻の下と上唇の間にある溝の中央のところがツボです。押すときは、人差し指の先をツボに当て息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。



### ■※■ 十宣（じゅっせん） ■※■



指先は敏感なので刺激することにより血流が良くなり自律神経を整えて、気分をリフレッシュするのに効果的なツボです。

#### <ツボのを見つけ方と押し方>

全部の手の指の指先の先端の真ん中のところがツボです。押すときは、両手の指先を同じ手同士で押しつけて、60秒くらいその状態を維持します。自然呼吸で行いましょう。



#### △▼△ツボを押すときのポイント△▼△

5～10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。