



ツボを押してみよう！ 眠気覚まし・リフレッシュPART2編

日中に運転中や工作中など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、工作中であれば、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。

百会(ひゃくえ)

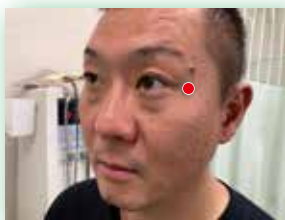


「気」の流れを調整し、脳の血流を促進して身も心も軽くなり、頭をすっきりさせて集中力を高めるのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

左右の耳の上端を結んだ線と、正中線(正面から見て体の真ん中を縦に引いた線)が交差するところがツボです。押すときは、中指を立ててツボに当てて、ズーンと響くくらいの強さで押します。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。

瞳子膠(どうしりょう)



目の周りを刺激して血流が良くなりリフレッシュするのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

目じりから外側に親指幅2分の1本分のところがツボです。押すときは、中手の指先をツボに当てます。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。

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。