

Vol.38 リフレッシュにセルフマッサージ

文責：健康増進支援センター あん摩マッサージ指圧師 原悠樹

「ツボ」ってなに？

東洋医学にはツボ、正式には「経穴（けいけつ）」というものが存在します。ツボは、経験的な知見によって見出され、体系化されて、人々の生活や健康を支えてきました。



現在では、WHO（世界保健機関）でも、361個のツボがその治療効果を認められており、肩こりや頭痛など多くの不定愁訴の治療で使用されています。誰でも簡単にできるツボをご紹介しますので、この機会にツボをつかったマッサージをしてみましょう！

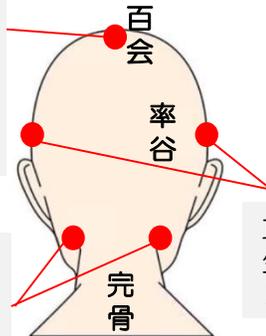
やってみよう！

ツボの位置がわからなくても、押してみて「気持ちいい」またはジワーっと効いている感じがすれば大丈夫です。

今回のツボは**百会**（ひゃくえ）と**完骨**（かんこつ）と**率谷**（そっこく）です。

<まずはツボの位置を覚えましょう>

頭頂部の鼻の延長線と左右の耳を結んだ線の交わる場所



耳の上、髪の毛の生え際から指2本分の場所

耳たぶの裏のくぼみの延長線上、髪の毛の生え際の出っ張った骨の斜め後ろにある場所

1



やさしく
ギュっと

頭を両側から両手で包み込むようにして、左右中指を百会におき、やさしく5秒くらい押す。

2



ジーンとひびく
くらいに

両手を広げ、親指を完骨におき、残りの指で頭を軽くささえる。交差する目に向かって、やさしく5秒くらい押す。

3



グリグリまわしても
気持ちいい

率谷に人差し指、中指、薬指をおき、やさしく5秒くらい押す。（押しながらまわしても良い）

疲れた時や寝る前に行うと効果的です。まずは1日1回、やってみましょう！

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。