

日々の悩みもスッキリ！ 毎日指ヨガ

～頭痛解消編～

あなたの頭痛は何タイプ？ ツボの刺激で痛みを解消

日本人の4人に1人が日常的に悩まされているという頭痛。なかでも最も多い**緊張型頭痛**は、頭全体が締め付けられるように痛むのが特徴で、長時間同じ姿勢を続けたことにより血行が悪くなり、頭周りや首の後ろから肩、背中にかけての筋肉が緊張して起こります。2番目に多い**片頭痛**は、頭がズキンと脈打つように痛み、吐き気を伴うのが特徴です。

これらの頭痛を和らげるのがツボの指圧。**とくに片頭痛のときは、頭周りや首をさわらずに、頭から離れたツボを刺激するのが効果的**なので、指ヨガがぴったり。自宅でできる指ヨガで頭痛をスッキリさせましょう。



指ヨガで頭痛とおさらば！

指ヨガ
1

中衝^{ちゅうしょう}周辺の指圧ヨガ

中指の先のツボ・中衝のまわりを指圧することで頭部の血流を促し、頭痛や疲れ目を和らげる作用があります。中指の爪が後頭部に、指先が顔に当たるので、指全体を丁寧に指圧するのが効果的です。

指圧の方法

- ①中指の第一関節下から指先へ向かって押す。
- ②痛みを感じる部分を丁寧に指圧する。
- ③片手で3～5回繰り返し、反対の指も同様に行う。



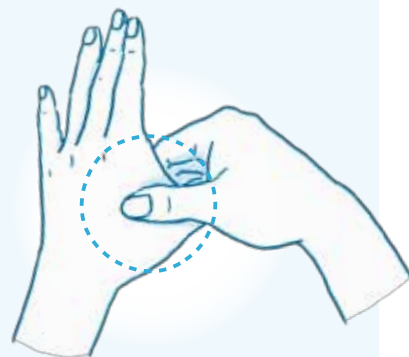
指ヨガ
2

合谷^{ごうこく}の指圧ヨガ

手の甲の親指と人差し指が交差する点が合谷というツボ。このツボは、頭痛や口内炎などの顔回りの症状だけでなく、肩・首コリ、ストレスの解消にも効果がある“万能ツボ”です。

指圧の方法

- ①手の甲を上にして、もう片方の親指で円を描くように気持ちのいい程度の強さで指圧する。
- ②3秒指圧して離す。これを5回繰り返し、反対も同様に行う。



日々の悩みもスッキリ！ 毎日指ヨガ

～腰痛解消編～

多くの人が悩む腰痛を ツボの指圧でスッキリさせよう！

シニア世代だけでなく20代の若者にとっても身近な悩みとなっている腰痛。そのなかで原因が特定できるものはわずか約15%といわれ、残りの約85%は、**生活習慣やストレス、不安、不眠などの不安定な状態が影響しているといわれています。**とくに、デスクワークで長時間同じ姿勢が続く人は、腰痛の慢性化につながりやすいので注意が必要です。

このような腰痛を和らげるのがツボの指圧。**ふだん運動をしない人も、簡単なツボの指圧でつらい腰の痛みを和らげることができます。**自宅でできる指ヨガで腰痛をスッキリさせましょう。



指ヨガで腰痛とおさらば！

指ヨガ
1

よう たい てん 腰腿点の指圧ヨガ

人差し指と中指の付け根と、中指と薬指の付け根の2ヵ所にある腰痛解消のツボが腰腿点。腰のつらさだけでなく、頭痛や耳鳴りの軽減にも効果があります。あまり強く押しすぎず、痛みの感じる箇所を重点的にほぐしましょう。

指圧の方法

- ①手の甲側に親指、手の平側に人差し指や中指を当て、はさむようにもむ。
- ②両手をもみ、より痛みを感じるほうの手を1～2分もみほぐす。



指ヨガ
2

ちゅう しょう 中渚の指圧ヨガ

腰を曲げたときの痛みにも効くツボの中渚は、手の薬指と小指の付け根の骨が交わる場所にあります。腰の痛みに加えて、腕や肩の痛みの解消にも効果があるツボです。親指でゆっくりと指圧し、痛みを感じる箇所を見つけましょう。

指圧の方法

- ①親指で中渚周辺を指圧する。
- ②もっとも痛いところを5～10秒ゆっくり指圧する。反対も同様に行う。



日々の悩みもスツキリ！ 毎日指ヨガ



～ストレス解消編～

心と体のストレスを ツボの指圧で和らげよう！

心や体にかかる刺激に対応しようとして生じるさまざまな反応がストレス。温度や湿度の環境的要因や、睡眠不足、精神的な緊張、過労など、日常における些細なことがストレスにつながります。不安やイライラといった不快なストレスが続くと、疲労や記憶力の低下など、心と体に悪影響を及ぼす可能性もあるので、毎日のストレスケアが重要です。

日々のストレスを和らげるのがツボの指圧。指先から血行がよくなるので、疲れを癒すだけでなく、リラックス効果も期待できます。自宅でできる指ヨガでストレスを解消しましょう。



指ヨガでストレスとおさらば！

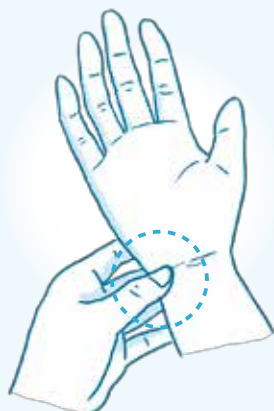
指ヨガ
1

神門^{しんもん}の指圧ヨガ

手のひら側の手首のしわの上、小指寄りの端にあるくぼみが神門。心や精神状態に深く関わるツボで、ストレスやイライラ、不安の解消などに有効です。また、便秘や不眠を和らげる効果もあります。

指圧の方法

- ①親指をツボに当て、残りの指で手首をつかむ。
- ②痛気持ちいい程度の強さで30回指圧する。反対も同様に行う。



指ヨガ
2

十宣^{じゅっせん}の指圧ヨガ

指の先端にあるツボで、左右の手を合わせて10カ所あります。自律神経のはたらきを整えるツボで、イライラやほてりを鎮めるのに最適。末端の血行をよくするので、冷えの解消にも効果的です。

指圧の方法

- ①ツボを親指の腹で少し爪を当てるようにして3秒間指圧する。
- ②左右の10カ所を順番に指圧する。



日々の悩みもスッキリ！ 毎日指ヨガ

～肩こり解消編～

つらい肩こりを ツボの指圧で和らげよう！

首から肩、背中にかけての筋肉がこわばり、だるさや重さ、疲労感、ときに痛みを感じる症状が肩こりです。私たちの肩には、**腕や肩甲骨に加え約6～7キロもある頭部の重さ**がのしかかっています。つまり、肩の筋肉に負担がかかりやすい構造になっているのです。**とくに日本人は、欧米人に比べて筋肉量が少ないために筋肉への負担が大きくなり、肩こりを起こしやすい**といわれています。

そんな肩こりを和らげるのがツボの指圧。自宅でできる指ヨガで、つらい肩こりをスッキリさせましょう。



指ヨガで肩こりとおさらば！

指ヨガ 1 後溪^{こう けい}の指圧ヨガ

小指の付け根近く、手相でいう感情線の端にあるのが後溪です。頭から腕の付け根にかけての筋肉の緊張を緩和するツボなので、肩こりに効果的。また、メンタル面にも作用するため、イライラや不安定な気持ちも和らげてくれます。

指圧の方法

- ①親指をツボに当てる。
- ②指のほうに少し押し上げるように5秒間指圧する。反対も同様に行う。



指ヨガ 2 肩点^{けん てん}の指圧ヨガ

人差し指の側面、手を握ったときに骨が出る関節部分の横が肩こりに効果的なツボ・肩点です。あらゆる肩こりの症状を緩和するといわれるツボなので、肩が重い、首が痛いと感じたら刺激しましょう。

指圧の方法

- ①親指をツボに当てる。痛気持ちいい程度の強さで15秒間もみほぐす。
- ②反対も同様に行う。

