

ひとときを… Le café

Vol.8

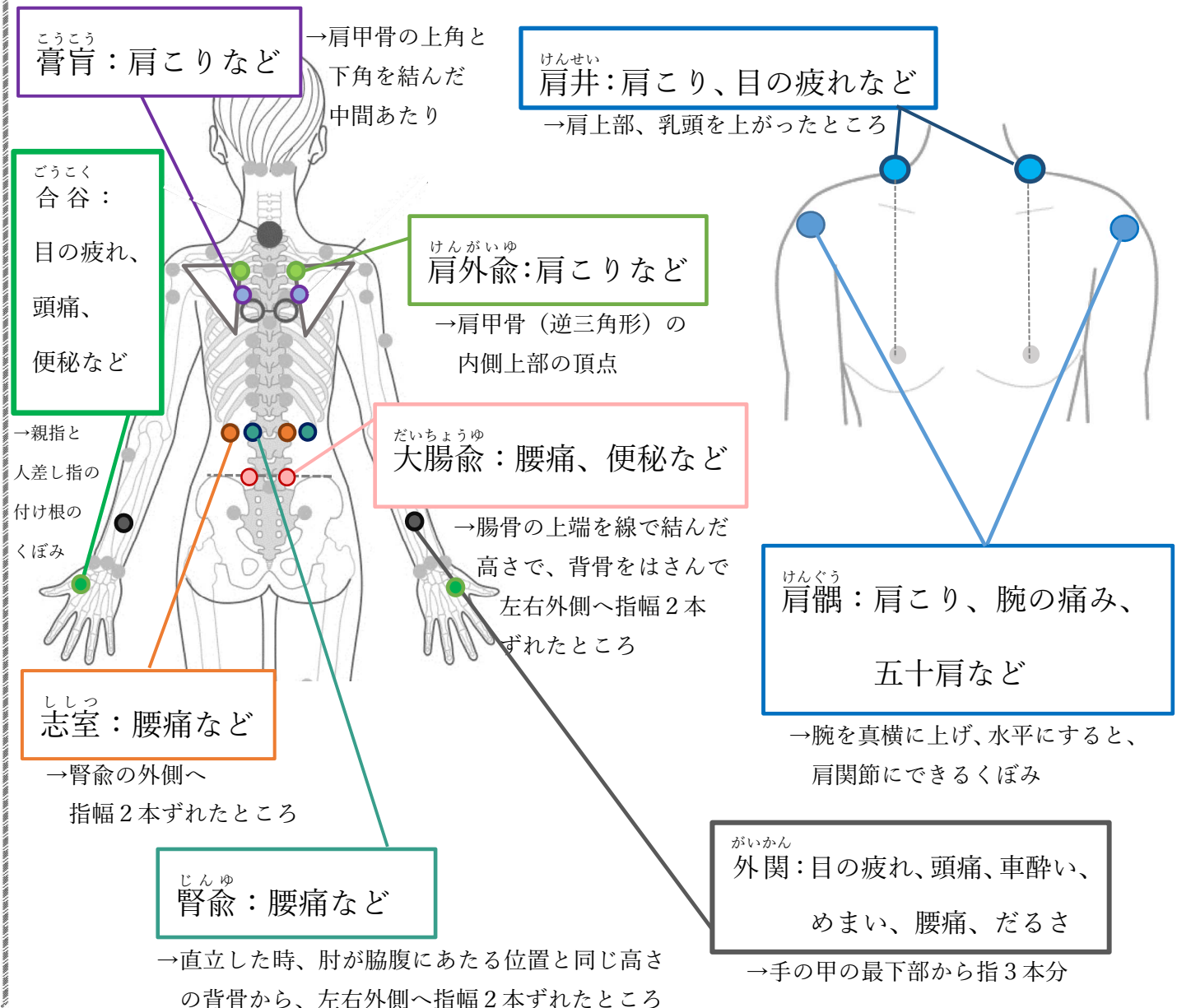
参考文献

『医道の日本社
「臨床各論(鍼灸編)」』

厳しい冬が終わり、穏やかな春を迎える頃になると、自律神経が乱れて、肩こりや腰痛、不眠症、めまい、便秘などと体調を崩しやすく、心身ともに不安定になりやすくなります。

東洋医学では、「気」の流れる通路(経絡)が体内のあらゆるところに張りめぐらされており、その所要所にある「ツボ(経穴)」を鍼や灸、指圧などで刺激することによって、「気」がスムーズに流れるようになり、体の不調を改善できると考えられています。そこで今回は、約三六〇あるといわれているツボの中から、季節の変わり目(冬→春)に起こりやすい症状に対して、家庭で簡単にできるツボマッサージを紹介していきます。

※ツボは基本、左右対称にあります。どのツボも3〜5秒を目安に、自分が気持ちよいく感じるまで行ってください。



参考文献

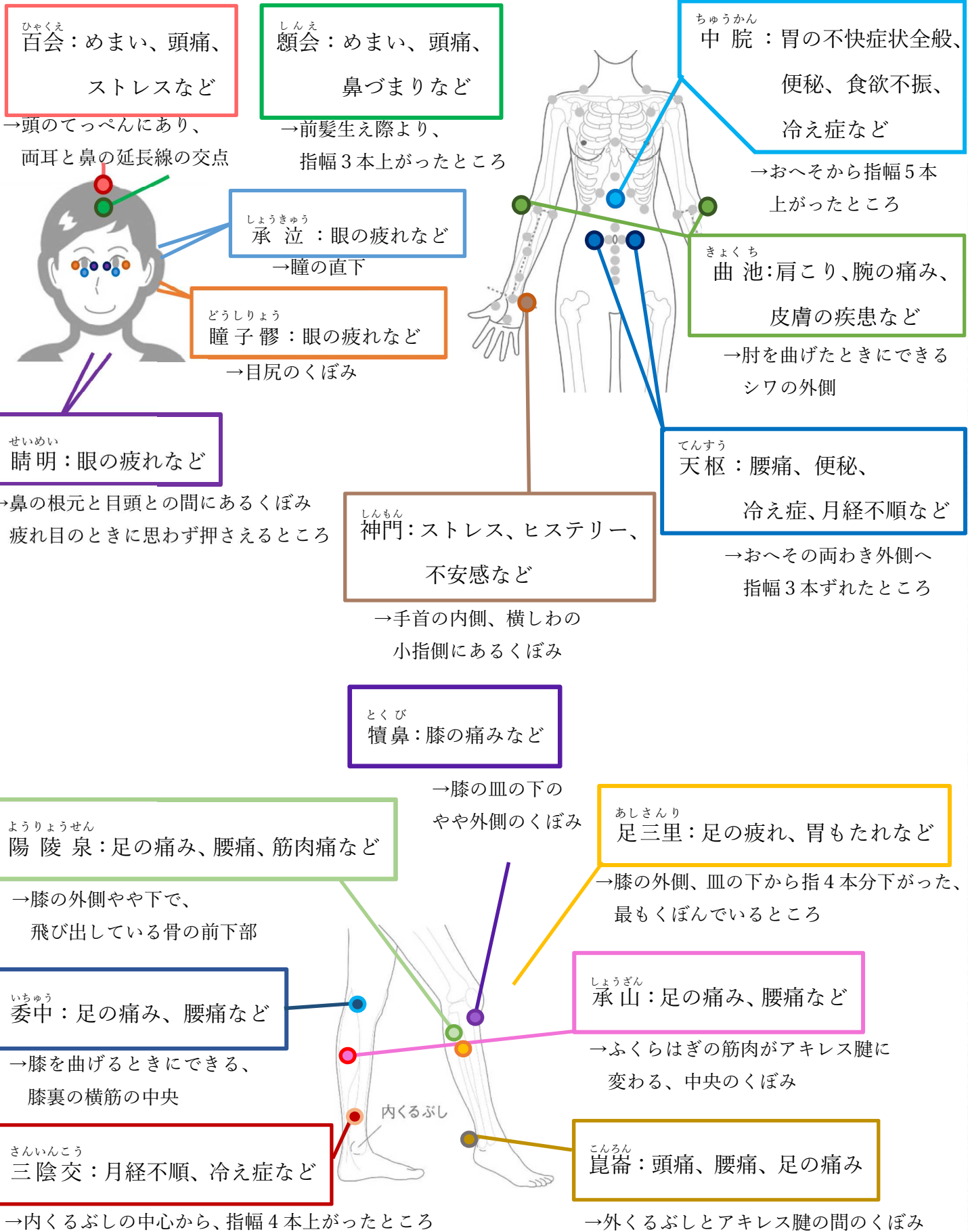
『せんねん灸』

ツボブック

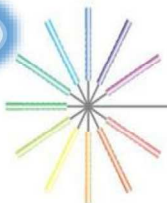
https://www.senneng.co.jp/tubobook/top.html (2017.2.24 閲覧)

※なお、使用した図は、せんねん灸を元に著者が手を加え作成

『デジタルツボブック』



Let's Scan!



こばやし治療院

KOBAYASHI Clinic