



2019.6月の健康情報

お役に立てるでしょうか？

さわい 薬品 HP を参考にして作成しています。

うごきたくない



うごきたくない



だるくてやる気がでない時、つぼ押しでリフレッシュできるらしい??

だるさは何故起きる!!



だるさとは、心身が疲れた時に感じる**疲労感**や**倦怠感**のこと。

運動や**肉体労働**による**筋肉疲労**、頭の使いすぎによる**精神疲労**、運動不足による**血行不良**、ストレスや不規則な生活習慣による**自律神経の乱れ**、**栄養不足**など、一言でだるさといってもさまざまな原因があります。

だるさをほかっておくと!!



だるさは、体を休めるためのサイン。

放っておくと、疲労が蓄積して心身のさまざまな**不調**につながる場合があります。

だるさを感じたら無理をせず、十分な休息をとることが大切です

一方で、ストレスや生活リズムの乱れが原因になっている場合は、

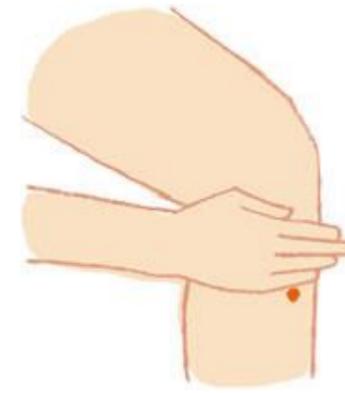
活動すべき時間帯に活動しないとさらにだるさを感じやすくなるので、

ツボ押しなどでリフレッシュして
体を活動モードに切り替えましょつ。

ご提案です

足三里（あしさんり）

長寿のツボといわれ、刺激すると全身の脱力感や倦怠感がとれて**心身ともに活力がわきます**。



場所

ひざ下の窪みから指4本分下がった、向こうずねのすぐ外側にあるツボ。

押し方

イスに座り、親指を「足三里」にあてて残りの指をふくらはぎに添え、やや強めに2~3分押しもみます。

湧泉（ゆうせん）

体力や気力を高めるパワーの泉。ここを刺激すれば、疲労や倦怠感が消え、**グングンやる気がわいてきます**。



場所

足の裏の中央よりやや上、足の指を曲げた時にへこむところにあるツボ。

押し方

両手の親指を重ねて「湧泉」にあて、残りの指を足の甲に添え、足先のほうに押し出すようにやや強めに押しもみます。ゴルフボールを踏んで「湧泉」を刺激するようにゴロゴロ転がしても効果的です。