



2025.3月の健康情報

お役にたてるでしょうか。 サワイ薬品HPを参考にしています



不快症状は自律神経の乱れで起きる

三寒四温というけれど、
寒暖差が体にこたえるなー。
なんとなくだるくて、
仕事も遊びもやる気がわいてこない……。
せっかくの春を元気で満喫できるようになる
には、
どうすればいいんだろう？

だるい
不眠
めまい
むくみ
イライラ
胃の不調



頭痛
肩首こり
腰痛
しびれ
動悸
生理痛

お試しとして

「内関」のツボを押してみたら



自律神経の乱れに効くのが、
手首にある「**内関**」のツボです。
両手首の内側にあるしわの真ん中から、
ひじ方向に指3本分下がったあたりに、
響くような感覚があれば、そこが「**内関**」です。

左右の腕にありますが、
特に痛さやだるさの感じるほうを主に刺激します。

無理のないことは
何でもやって
みましょうよ！！

