

にいつ眼科院内勉強会

2023.7.20

自分でできるツボ押し術

体のメンテナンス

<講師>

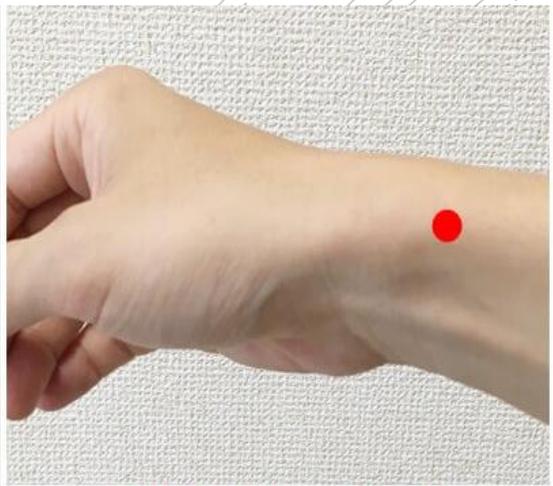


訪問マッサージ「ひかり」院長鍼灸師の田村光先生と、同じく鍼灸師の河越隆行先生にセルフメンテナンスのためのツボとリンパを教えていただきました。



ツボについて

- 人間には気の出入り口「経穴」=ツボが全身に点在している。
- その数 3 6 1 個
- ツボを刺激することにより、経絡を流れる気の調整をして、臓腑が活性化されて体調が整う



列缺 = 頭の病



合谷 = 顔面部の病



足三里 = おなかの病



委中 = 腰・背中

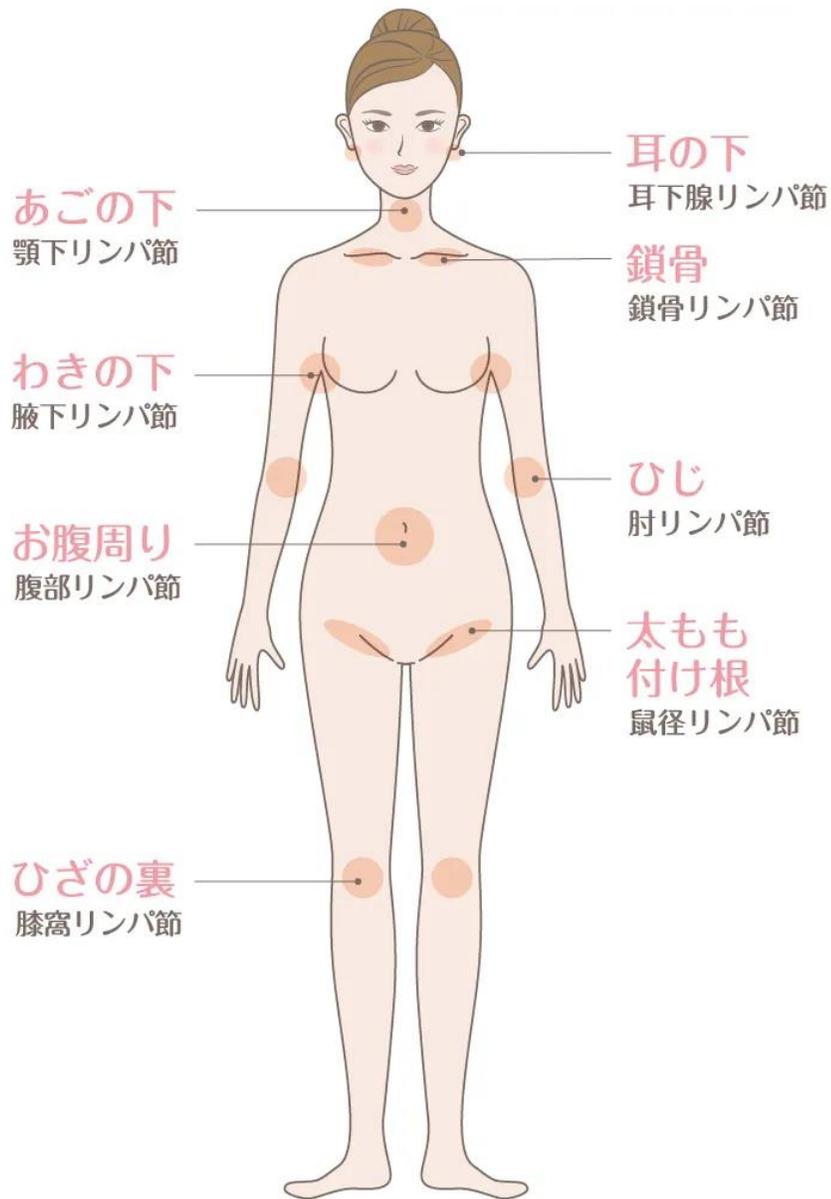
代表的なツボ 四総穴

リンパ マッサージ

体にある主なリンパ節
を優しく撫でるだけ

代謝があがり
汗が出てきてきます

主なリンパ節



効果

- むくみや冷えを改善
- コリの解消
- 基礎代謝があがりやすくなる

リンパ マッサージ



研修終了後の方が
汗がどくどく出るし、
のどが渴いて水を飲みたくなりました

ちょっとしたことですが、セルフメンテナンスは重要
です。テレビを見ながらでもやってみましょう