

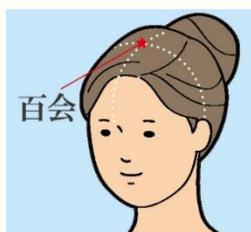
# 整体と鍼

## リトリート新聞

2021年4月号

### 満開の桜と春の嵐の季節

桜がキレイに咲いて心も晴れやかになる季節がやってまいりました。ただ、今年は妙に風が強い日が多く、天気の変り変わりがある4月ですね。こんなときは低気圧も近づいてしまい、なんだか体がダルかったり、頭痛がしたりとせっかくの桜を楽しめないこともありますよね。今回はそんな体の不調に効果的なツボをご紹介します。

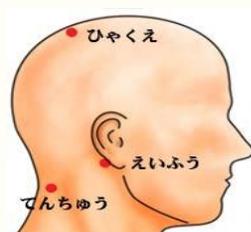


#### ★百会

【位置】両耳の先端を結んだ頭の頂点

ストレスを感じた時にも効果があります。円を描くように優しく揉むとよいです

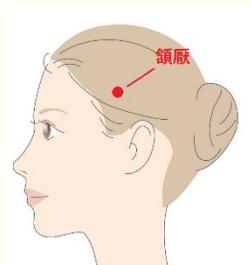
冬に余ったホットカイロを乗せて温めるのも効果的です。オススメです。



#### ★えい風

【位置】耳たぶの下に頭がい骨の突起があります。そこを押すとズーンと響くように痛い場所がえい風になります。

ここは顔の浮腫みを取る際にも重要になるツボですので、浮腫みが気になる方も是非毎日押してください。



#### ★がんえん

【位置】耳一番高い所とこめかみの中心点

緊張性頭痛、眼精疲労による頭痛にも効果があるとされており、キューッと締め付けられるような痛みがある時とてもオススメです。育毛にも効果があるとされており、頭の血行促進にオススメです。

マッサージだけでなく、深呼吸も必要ですので立ち上がって大きく胸を開き、ふかーく呼吸をしましょう。お部屋の換気だけでなく、体の換気もしっかり行い新鮮な外の空気を体に取り入れましょう。

東洋医学では新鮮な空気の事を清気(せいき)と呼びます。これを体の中に取り入れ、ご飯などから取り出したエネルギー、水穀精微の気(すいこくせいびのき)と混ぜ合わせて宗気(そうき)を作り出します。この宗気は血の流れを司っていると考えられています。

つまり新鮮な空気を取り入れることで血の巡りも良くし、心身のリフレッシュを促していきます。

このご時世ですから、太陽の光を浴びながら体の内側からも元気になっていきましょう！



# 無料体験受付中



誤嚥防止指導員

整体と鍼 リトリート

☎080-4335-5897

〒116-0012 東京都荒川区東尾久6-5-12

プランドール201

HP: <https://mikiokubo.com/houmonn/>

受付時間 9時～20時

※施術中にて出れない場合は折り返し連絡いたします



一般社団法人  
日本在宅マッサージリハビリテーション協会  
Japan Association of Visiting Massage & Rehabilitation