

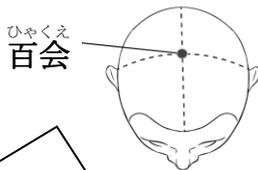


2025年3月号

## 検査室だより

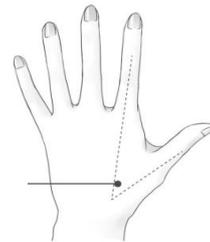
春です。「春はあけぼの」と言った清少納言に思いを寄せて、まだ夜が明けきらない早朝に散歩してみませんか。この時期、道端にはタンポポが咲き、耳をすませばウグイスの鳴き声が聞こえてきます。春を感じて一日のスタートをきるのも風情があっていいのではないのでしょうか。

春は気温の変化が激しく、花粉も舞っています。更に年度替わりで環境が変わったりして、ストレスもたまり、私たちの身体や心も不安定になりがちです。東洋医学ではツボを刺激することで体調を整えたり、痛みをとる効果があるとされています。ツボを刺激して春の不調を改善してみましよう。



ひやくえ  
百会

両耳の上端を結んだ線が合わさる場所。気温や気圧の変化で生じる体内エネルギーの乱れを調整する。



ごうこく  
合谷

親指と人差し指の骨がちょうど交わるポイントにあります。万能のツボと呼ばれ、不調が見られるときには押してみる価値あります。

あしさんり  
足三里



膝のお皿の下、外側の骨のくぼみから指4本分ほど下。胃腸の不調や疲労回復に効くと言われています。

これ以外にもツボはたくさんあります。体のバランスを整えることを意識して、気になるツボ押しを試してみませんか？



まだまだ寒くてカイロを手放せません。風邪などひかれませんようにくれぐれもご自愛ください。

公衆保健協会 巡回技術課

