



**春**は環境の変化、また一日の寒暖差が最も大きい季節になりますので

その分身体もストレスを感じやすくまた、自律神経も乱れやすい時期です (T\_T)  
自律神経が乱れてしまいますと疲れやだるさ、気分の浮き沈みが激しいといった心の不調も  
感じやすくなってしまいます。

そんな春を元気に過ごせるセルフケアをご紹介します(#^^#)

## 1. 深呼吸

深呼吸には交感神経（体が緊張している時に働く神経）の働きを抑制して副交感神経（リラックスしている時に働く神経）を優位にさせる働きがあり、血液促進効果もあります。

—効果をたっぷり引き出すためには—  
吸うときよりも吐くときの方が重要となります！  
3秒で吸い、7秒で吐くイメージが理想的です◎



## 2. 心を落ち着かせるツボ

いた気持ちいいくらいの程よい強さで押し试试吧！

### 労宮（ろうきゅう）

※場所

手のひらの中央

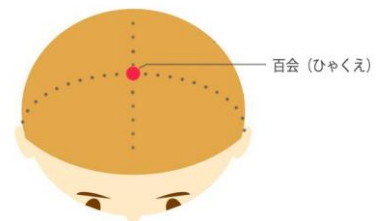
手をグーにしたとき中指の先端があたる場所

### 百会（ひやくえ）

※場所

頭のとっぺん

両耳の後ろを結ぶ線と頭の中心線のぶつかった場所



ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

編集：李、盛田



〒614-8295

京都府八幡市欽明台中央 55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <http://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <http://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp/>

はい・きゅう、小児はい、アロマセラピー