

# もみのきのきもち



訪問しんきゅうマッサージ

## もみのき

〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1  
〒399-8601 北安曇郡池田町池田2076-38  
TEL.0263-87-6806  
FAX.0263-87-6816

訪問マッサージもみのき 検索 <https://www.fureiazumino.com>

## こころのcolumn

皆さん、こんにちは。施術師の望月です。

今回は、私の担当している利用者様の中に、血圧が急に時々高くなってしまう方がいらっしゃいます。そんな時に効果的なツボをご紹介しますと思います。

血圧が少し高いと感じる、強いストレスを受ける、緊張感や興奮したような時、また頭がガンガンするような頭痛にも効果があるツボと呼ばれています。専門的には経穴（けいけつ）と言います。

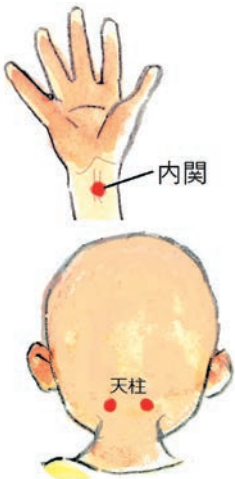
私は実際の施術では直に経穴に對し行わないときもあります。代わりに刺激したい経穴のある筋肉を緩和させるような施術を心がけています。

今回は、ご自分でできる血圧の下降や頭痛に効果の高い経穴を2つお伝えしたいと思います。

まずは、「内関（ないかん）」というツボです。時々、「ピリピリ」とした精神的な緊張が高まった時、副交感神経を優位にして血圧を鎮める効果の高いツボです。位置は、手首

の内側の横じわに薬指を当ててひじ方向に指幅3本分を測ります。腕の内側の真ん中にあります。押し方は、

まず、



施術師 望月



皮膚に対して親指を垂直に当てて、5秒ほどゆっくり押すのがポイントです。

次に、「天柱（てんちゆう）」というツボです。頭を締め付けるような頭痛に効くのがこのツボです。首・肩の緊張や頭脳作業などに効き、筋肉の緊張を緩めます。

位置は、後頭部の髪の毛の生え際で背中から首に向かって中心に太く伸びている筋肉の「僧帽筋」のすぐ外側で左右にあります。

両方の親指でツボの位置にセットして、頭を包み込むようにします。息をゆっくり吐きながら5秒ほど押さえます。

これは私も頭が重い時や首や肩が張っている時に自分でやっています、とても効果があります。

また、視神経が通る場所でもあるので目の疲労にも効果あります。よ。

気になる方はぜひ試してみてください。

## ご利用者の声



「ご本人より  
『マッサージのあとは、身体が楽になります。千村先生との会話も毎回楽しいです。』  
池田町S様 78歳男性

## ペット紹介



### 今月の TOPICS

- ★名前 マロ
- ★犬種 ポメラニアン
- ★年齢 令和4年12月12日生まれなので、今3ヶ月です。
- ★とても人懐っこく、触るとふわふわしています。



松川村 T様より

## 今月のポイント

### ◎梅の花

利用者様T様のお庭に、春の到来を感じさせますピンク色の梅の花が咲いていました。

撮影者 曾根原



## 作品紹介 カレンダー

◎4月の版画絵は、さくらです。とてもにぎやかなお祭りですね。

### 雛人形

◎S様がとても大切にされてきた、長い歴史を感じさせる雛人形です。

安曇野市三郷 S様



### 編集後記

一気に陽気も暖かくなり、春本番ですね。新年度が始まります。

「もみのきのきもち」編集委員会

