



みなみ情報便とは？

町田市南圏域にお住まいの皆様が元気に生活できるように、生活・感染に関する情報を提供し、予防策を伝えることを目的としています。

梅雨入りして蒸し暑い日が多くなりました。雨降りや気温が高いことで外出を控えることも増える時期。心と体の働きが弱くなった状態を「フレイル（虚弱）」と言いますが、フレイルを予防して健康寿命を延ばし、できるだけ元気で暮らしたいものですね。

今回は、「町田市訪問マッサージ連絡会」「町田市柔道整復師会」のご協力の下、フレイル予防についての情報をお届けします。

フレイル予防に

効果的なツボ押し

① 自律神経を整えるツボ押し

『八邪（はちじゃ）』

エネルギーが低下している状態を東洋医学では「気」が不足している状態ととらえ、「気虚」と呼びます。

そこで「気」を補い、手軽に自律神経を整えられる「八邪（はちじゃ）」と言うツボ押しをご紹介します。

ツボへの刺激方法



① ツボを一つ一つ、親指と人差し指で挟むように軽くつまみます。心地良い程度に4秒間指圧しましょう。反対側の手も同じように4秒間指圧します。



② 他にも、手の指を組むようにして押しながらグルグル手首を回すのも効果的です。



手の甲側の指の間の水かき部分にあるツボで両手合わせて8つあります。