

**3分で
読める**

ツボ・マッサージ講座

車の運転の休憩時に！ “ドライブ疲れ”に効く4つのツボ

行楽シーズンはお出かけが増えるため、車を運転する機会も増えると思います。そんな中、長時間車を運転していると肩がこったり、目が疲れたりしますよね。

そこで今回は、そんなドライブ疲れを解消するツボを4つご紹介します。

ツボ1 中府

肩こりや四十肩といった肩から腕にかけての痛みを解消したり、呼吸器系の不調を改善してくれるツボです。

位置

鎖骨外端の下にあるくぼみから、親指の幅1本分下のところにあるツボです。



押し方

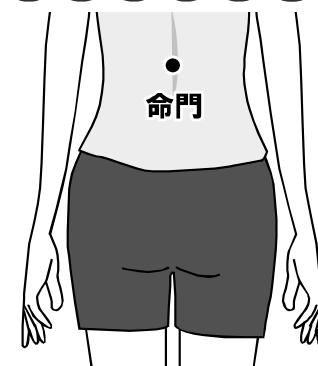
ツボと反対側の4本の指（親指以外）を当て、くるくるとマッサージするようにやさしく刺激してください。

ツボ3 命門

腰痛の軽減や疲労の回復に役立つツボです。

位置

おへその真後ろで、背骨上にあるツボです。



押し方

背骨の突起の間に両手の中指を重ねてツボに当てたら、30回ほど軽く押して刺激してください。もし両手が届かない場合は、片手の人差し指と中指を使って押してみましょう。

ツボ2 客主人

眼精疲労や目の疲れからくる頭痛を緩和させるツボです。

位置

もみあげと目じりを結んだ線の真ん中で、こめかみの近くにあるツボです。



押し方

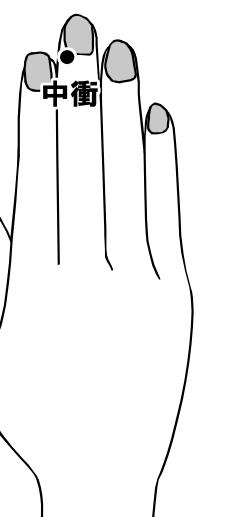
ツボに中指を当て、左右から顔を挟むように同時に刺激してください。くるくると円を描くようにマッサージすると良いでしょう。

ツボ4 中衝

眠気覚ましの効果が高く、イライラする気分も静めてくれるため、車の渋滞時に押すのがおすすめです。

位置

中指の爪の付け根から2mmほど下の、人指し指側にあるツボです。



押し方

ツボに反対側の親指を当て、人指し指と挟むようにして強めに刺激してください。

長距離ドライブは、日ごろ運転に慣れていても疲れるものです。無理はせず、2時間程度運転したら必ず10~20分程度の休憩をはさむようにしましょう。

●○ 春のサンヴァンサン祭り！ ○●

5月19日(日)、八王子駅周辺でワインを飲むイベント・サンヴァンサンが開催されました！

実は、多摩整骨院グループのスタッフも毎年楽しみにしているイベントの一つです。今年で第9回目を迎えた当イベント、なんと私たち…第4・5・6・7・9回と半数以上参加しています！！



今回参加したスタッフは15人！まず、京王八王子院からも近いお店のSCENEさんに集合するのが恒例です。

今年は九原代表も参加し、お店の美味しいおつまみを振る舞う姿も。その中でも右の写真にあるトロッテーズは、見た目からすでにインパクト抜群の大きさでした！

どのおつまみも、とてもワインに合うものばかりで、最高のスタートができました。



そこからスタッフはそれぞれ分かれ、気になるお店を求めて街中にくり出します。

道中、偶然はち合わせると、ワイングラスを掲げて挨拶をする…というワインイベントらしいやり取りも見受けられました。

お昼の12時から夕方5時まで思う存分に飲んだ後は、さあ解散と思いきや、締めのラーメンまで食べに行くという胃袋と体力！さすが、多摩整骨院スタッフですね！！

ワイン好きなスタッフや、4月に入社した新人等、院の垣根を越え、おいしく楽しくワインを堪能できる素晴らしいイベントでした(笑)



●○ 勉強会報告 鍼灸師会 ○●

おいしいものを食べて飲んで、スタッフ同士の交流やエネルギーを蓄えた後に待っているのは勉強会！6月17日（月）、今年度最初の鍼灸師会がありました。



第12回目となる今回のテーマは、在宅訪問で行なう足と腰の施術。

多摩整骨院グループの在宅訪問鍼灸マッサージ部門・からだケアは、八王子市・日野市・そして今期から多摩市とエリアを拡げ、外出の困難な方のご自宅や入居施設へ訪問、治療に携わっています。



参加した鍼灸師も、訪問専任や治療院専任、または両方に在籍する者と顔ぶれ豊か。総勢30人を超えるスタッフが一堂に会しました。

足の循環を促してむくみを改善する鍼や、うつぶせの体勢が取れない人へ横向きで行なう腰の鍼は、治療院でも需要のある技術です。また、鍼だけでなく、固まった足の指を動かすリハビリや偏平足を改善するマッサージも取り入れた内容で、さまざまな施術を併用し、患者さん一人ひとりの症状を良くする心構えを改めて学ぶ機会となりました。



現在は治療院専任というスタッフの中には、これから在宅訪問を始める者も少なくありません。最近のニュースでもよく話題に上がる車の免許返納で、在宅訪問の需要は今後さらに高まっていきますが、多摩整骨院グループは確かな技術と知識を持ち、地域医療へ力を注いでいきます！