

The image shows three small, light-colored wooden toy houses with dark brown roofs, arranged in a row on a lush green lawn. The houses have simple window cutouts and small arched doorways. The background is a soft-focus green field, suggesting a peaceful outdoor setting. The text is overlaid on the bottom right of the image.

お家で出来る  
『ながら』  
癒しテクニク

Thank You!



収束する気配を見せない新型コロナウイルス感染症に対し、休むことなく、患者様のケアに携わってくださっている皆様には心より感謝申し上げます。

終わりが見えないことは、心も身体も大きな疲弊を生みます。また、社会の看護職に対する期待も日に日に大きくなっていることから、期待に対するストレスもあると思います。

そんな辛い日々の中に、ほんのちょっとでも癒しがあれば、少しは気持ちもかわるのではと思い『ながら』で出来る癒しを集めてみました。

日々奮闘される皆様の、ほんのちょっとの支えになればと思います。

# Contents



仕事の合間に



冷えの改善



イライラする・不安な時



眠れない時



身体を動かそう！



景色に癒される

# 仕事の合間に



感染予防の第一歩は手指衛生ですが、頻回な手洗いは手荒れを起こし、感染のリスクを高めます。そのため、アフターケアにハンドクリームを使うことが多いと思います。

その時にぜひ試してほしいのが次の二つのツボです。どちらも美容効果、肌荒れ、疲労回復、リラクゼーションに効果があります。



合谷（ごうこく）

手の甲側、人差し指と親指の間で、やや人差し指側です。  
リラクゼーション、肌荒れ、小じわに効果があります。



労宮（ろうきゅう）

手のひらの真ん中にあります。  
疲労回復に効果があります。

## ツボ押しのポイント

触れて1秒

ゆっくり押し  
して1秒

力を止めて  
1秒

ゆっくり戻  
し1秒

手を離して  
1秒

# 冷えの改善



強いストレスを受けると神経のバランスが悪くなり、体温調整がうまくいかなくなります。その結果、身体が冷えやすくなり、さらに身体が疲れるという悪循環になります。

下に紹介するツボは、冷え予防に効果的なつぼになります。

お風呂の時に、湯船につかりながら押さえるのもいいですし、お風呂上りで髪を乾かすときにドライヤーなどで軽く温めるだけでも、お灸を当てるのに近い効果が得られます。日々の生活の中に取り入れてみてはどうでしょうか？



## 百会 (ひゃくえ)



頭のとっぺん、ほぼ真ん中にあります。身体全体のバランスを整える万能なツボで、ここを温めると、ストレスの改善や健康増進につながります。



## 足三里 (あしさんり)

膝蓋骨下外側にあるくぼみに人差指をおき、指4本そろえて小指があたっているところ。定期的に温めると体力増進や免疫力アップにつながります。



## 三陰交 (さんいんこう)

内果の一番高いところに小指をおき、指幅4本そろえて、人さし指があたっているところ。体温上昇や月経不調、更年期などに効果があります。

## 湧泉 (ゆうせん)

足でグーをした時、足裏でいちばんへこんでいるところ。ここを温めると体力と気力を高めることができます。



# 不眠



# イライラ・不安

不眠やイライラ、不安は交感神経を高ぶらせてしまい、自律神経のバランスを崩してしまいます。寝れないからイライラする。イライラするから寝れない。そして不安になるという悪循環につながります。定期的に温めると、ストレスへの抵抗力にもつながります。



上側 中封 (ちゅうほう)  
下側 失眠 (しつみん)

中封は内果から足先2cmほどにあります。悩み事や不安があるときに効果的。失眠は踵の一番膨らんだところ。真夜中に目が覚める人や、こむら返りしやすい人におすすめ。どちらも、押すと鈍い痛みがあります。



左側 神門 (しんもん)  
右側 内関 (ないかん)

神門は手首の曲がりジワを小指側へなでてゆき、骨の出っばりの手前で指が止まる場所にあります。内関は手の関節の内側で、グーを握って浮かび上がってくる2本の腱の間、手の関節の横ジワから指3本の幅ほど肘に向かった場所にあります。どちらも、イライラに効果があります。



何も改まってすることは  
ありません。  
普段の通勤の時間、  
少し姿勢を正して腕を振り、  
ほんのちょっと早歩きする  
だけで十分です🌱

通勤の服も  
思い切って  
Walking Styleに  
新調してみては？

ごく軽い運動は  
不安な気持ちやうつ状態を  
改善する効果があります

# 身体を動かそう！

# 景色に癒される

いつもの通勤経路も、顔を  
見上げると、いつもと違う景  
色が映るかもしれません。

少し道を変えてみる。  
歩くペースを変えてみる。

少しの変化が、心にゆとり  
を作るかもしれません。



ここにある写真は神戸～姫路間で見つけた風景になります。

閉鎖された空間では気を遣いますが、太陽の光の下で、お気に入りの景色を探すのも  
いいかもしれません。

時間があれば、この写真の風景を見つけに行くのもいいかもしれませんね。

