

～6月～

訪問看護新聞

グレース訪問看護ステーション湘南台

皆様、梅雨に入る季節を迎えましたが、お元気でお過ごしでしょうか。

6月は、ゴールデンウィークも終わり、鬱病が多くなる季節でもあるようです。

ところで皆様、すぐに緊張してしまう事ってないですか？

例えば、人前に立って話をしたり、披露したり…。実を言うと私もすぐに緊張してしまいがちなんです。なので、私も試している緊張を和らげるツボを紹介します！

・神門(しんもん)

手首の横ジワと、小指から手首へと伸ばした線が交わる場所にあるツボです。1～2分ほどかけて指圧します。



・合谷(ごうこく)

親指と人差し指の分かれ目(親指と人差し指に繋がる骨が合わさったところ)のくぼみにあるツボです。ここを、小さな円を描くように回しながら5秒くらいかけて、じっくり押す→離すを繰り返します。



・労宮(ろうきゅう)

効果：身体をリラックスさせ、心身共に回復が期待できます。副交感神経や自律神経に作用するため、気持ちを落ち着かせ「イライラ・もやもや」といったストレスにも効果的です。また、集中力が上がる効果があります。



緊張したときは、是非試してみてください！

参考資料；手のツボ図解；bing.com/images