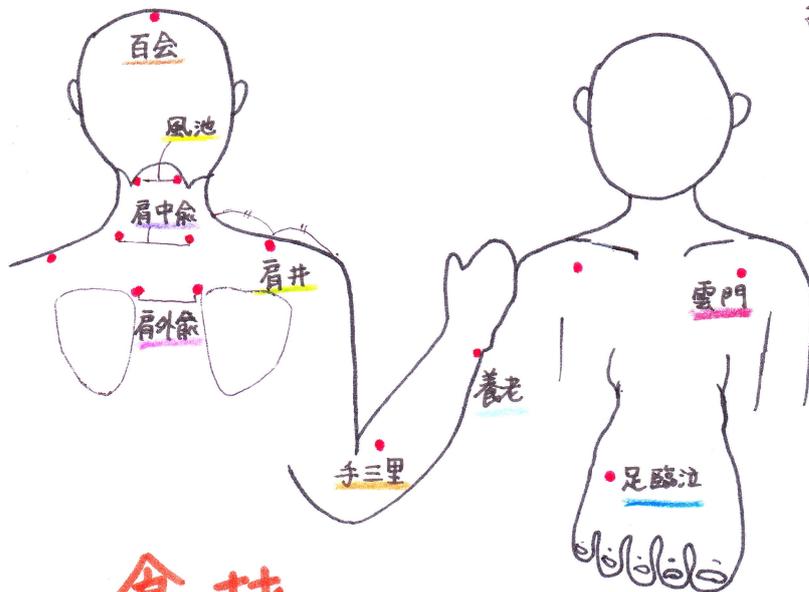


つぼのツボ

- 風池** ^{ふうち} 首と頭のつなぎ目の、首の中央から外側に指幅2本分
- 肩井** ^{けんせい} 首の付け根の骨と肩先の骨の中間点
- 肩中俞** ^{けんちゆうゆ} 下を向いた時に出る骨の両側 指幅3本分
- 肩外俞** ^{けんがいゆ} 肩甲骨上部の内側
- 手三里** ^{てさんり} 肘を曲げたときにできる横ジワの外側の端から手の方向に指幅3本分
- 養老** ^{ようろう} 手首小指側の出っぱた骨の肘側。そこに親指の根元を引、かけて指側に引、げると良いぞ
- 百会** ^{ひやくえ} 頭のてっぺんの、指で押せば少しへこむところ
- 雲門** ^{うんもん} 鎖骨の外端の下のくぼみ
- 地機** ^{ちぎ} ひざ内側の下にある骨のくぼみと、くるぶしの内側を結んだ線上の上から3分の1
- 足臨泣** ^{あしりんきやう} 足の薬指と小指の骨が交わるころのくぼみ



食材

風寒・寒飲タイプには

ねぎ、生姜、シナモン、葛粉、山椒の実、はと麦など

肝陽タイプには

しじみ、カキ、菊花、セリ、セロリ、みかん、トマト、レタスなど

肝血虚タイプには

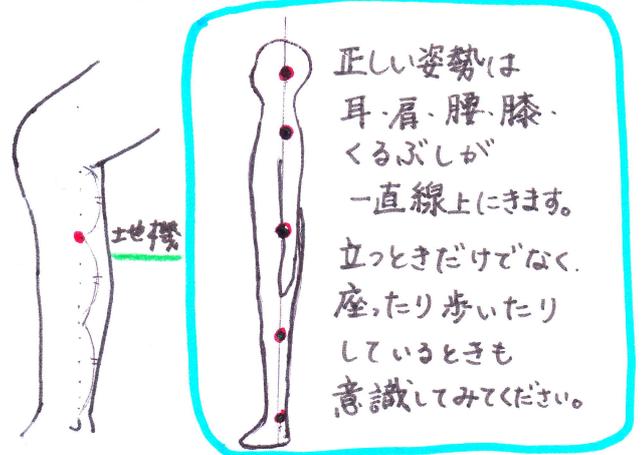
レバー、スッポン、うなぎ、人参、ほうれん草、なつめ、くこの実など
(妊婦さん禁忌)

気滞血瘀タイプには

しじみ、イカ、タコ、カニ、セリ、三つ葉などの香味野菜、玉ねぎ、酢、柑橘類、紅花(妊婦さん禁忌)

日常生活で気をつけること

- 同じ姿勢 でいない。正しい姿勢を心がける。
デスクワーク、スマホ操作など、頭が下がり、肩が丸まって、目をよく使うと背中の筋肉が緊張してこりやあくなります。
- 目を酷使 せず、時々休めたり目の体操をする
目やその周囲の筋肉が緊張しても首や肩の筋肉が緊張します。時々、少し痛いくらいに上下左右、ななめ上下左右に動かして、目もストレッチしましょう。
- 適度な運動、睡眠
夜、特に22時~2時は眠って血を養います。体、特に肩甲骨を大きく動かすことで気血の流れも良くなり、日頃から肩こりと起こしにくい体になります。
- 寒さ に当たらない
冷えると血流が悪くなります。汗をかいたらすぐに拭きとるか、着替えるのも大切です。



正しい姿勢は
耳・肩・腰・膝・くるぶしが
一直線上にあります。
立つときだけでなく、
座ったり歩いたり
しているときも
意識してみてください。

かんたん薬膳

パエリア風 炊き込みご飯

材料(米2合分)

お好みの魚介類	200g
米	2合
玉ねぎ、パプリカ、トマト	各半個
サフラン(なければカレー粉)	小さじ1
水	280cc
にんにく	1かけ
コンソメ	大きじ1

野菜をみじん切り(にして、材料すべてを炊飯器に入れてスイッチオン! できあがり)