

# てごころ

今回のてごころは3月に茅ヶ崎地区コミュニティセンターにて、地域包括支援センターゆず主催の家族介護者教室に参加しましたので、ご紹介させていただきます。

新型コロナウイルス感染予防対策として、YouTube配信を行い会場へは人数制限をかけてご来場頂きました。

## テーマ 自宅で簡単！セルフマッサージ

(肩こりを改善するためのマッサージ・ストレッチ・ツボ押し)

資料はダウンロード  
できます。



手三里のツボです。



YouTubeにて生配信！

ご自宅で簡単にできるセルフマッサージ  
を皆さんと一緒に行いました。

### 会場での様子です！

まずは指先のマッサージから行い、順次、腕・肩・首のマッサージをご自身で行って頂きました。

肩こりで悩まれている方は  
いらっしゃいますか？

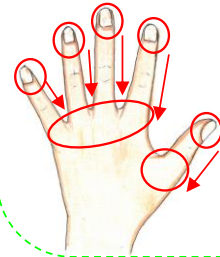


指1本ずつマッサージ  
していきましょう。



point!

爪の先と根元には  
大切なツボがあります。  
指先から根元に向かって  
反対の手でつまむように  
マッサージしていきましょう。

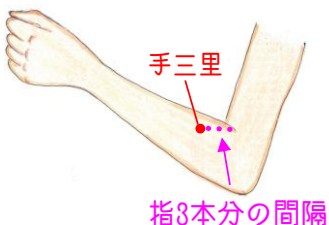


最後にストレッチを行い、深呼吸をして終了しました。 ※裏面にストレッチ図がありますので、参考にしてください。

ご参加いただきました皆様、ありがとうございます。お疲れ様でした！

### 手三里 (てさんり)

ひじを曲げたときにできる  
横線の外端から指3本分  
手首の方へ向かった所で  
握りこぶしを作ると筋肉が  
一番盛り上がるあたりです。



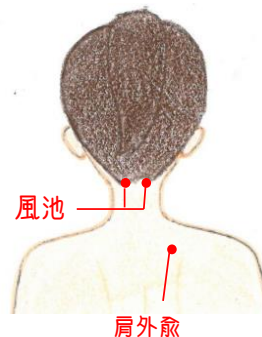
### 中府 (ちゅうふ)



鎖骨外端の下のくぼみから、  
指一本分ほど下にいったところ  
にあるツボです。人差し指、  
中指、薬指を揃えて揉むと  
効果的とされています。

### 風池 (ふうち)

首の後ろの左右のスジに指をおき、指をすり上げて  
いきます。髪の毛の生え際まできたら、左右外側の  
いちばん凹んでいるところが風池です。



### 肩外愈 (けんがいゆう)

肩外愈は、肩甲骨の上端で、  
内側の角の骨の際のくぼみ  
にあります。手を自分の肩  
に置いて人差し指か中指で  
押します。

# 気軽にストレッチ!

辛いなあ…と思ったらすぐできる運動です。

## 肩甲骨・肩のストレッチ

両ひじを曲げて肩より上に上げ、手は軽く握って鎖骨のあたりに置きます。



\*腕が上がらない人は無理せずできるところまで上げます



両肘はできるだけ下げないように息を吐きながら、5秒かけてゆっくりと後ろに引きます。



\*肩甲骨をギュッと寄せるように!



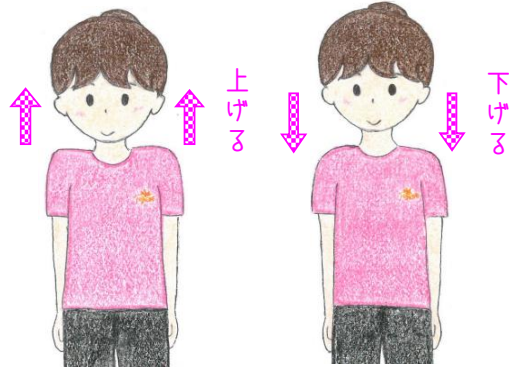
肩甲骨を寄せたまま肘を下げ、脱力する。



\*5回繰り返しましょう。

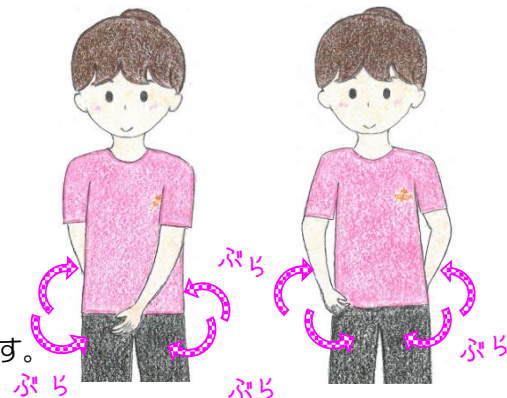
\*呼吸は肩を上げるときに吸って、脱力するときに「フ〜ッ」と吐くようにしましょう。  
(痛みのある方はゆっくりと両肩を下ろして下さい)

背筋を伸ばして、すくめるように肩を引き上げます。3秒間キープしたら力を抜いて両肩を下ろします。



\*お腹に力を入れて姿勢をよくすると行いやすいです。

肩の力を抜いて腕をダランとさせます。イヤイヤをするように体を揺すりながら腕全体を数回ブラブラとさせてみましょう。体のこわばりが取れます。



両手を胸の前で組み輪を作ります。組んだ輪の中へ頭を入れるようにし、背中を丸めます。



\*肩甲骨を開くように!

左手を頭の上に置き、左側に首を傾けます。息を吐きながら優しくゆっくり首すじを伸ばしてください。



\*反対も同様に行いましょう。



第19号

有限会社 てごころ  
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町  
0466-54-8837  
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽  
045-716-8814  
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前  
045-410-8541

### 旬の野菜を食べよう!

### アスパラの豚肉巻き



アスパラに薄切りの豚肉を巻きつけてフライパンで転がしながら中まで火を通します。酒(大さじ1) 砂糖(大さじ1) みりん(大さじ1) 醤油(大さじ1) を加え、照りが出るまで焼いたら出来上がりです。

小麦粉や片栗粉をまぶしてから焼いたりアレンジもしてみようね!

~ 手からこころへ、心から手を ~

