



風邪の予防と寒さ対策

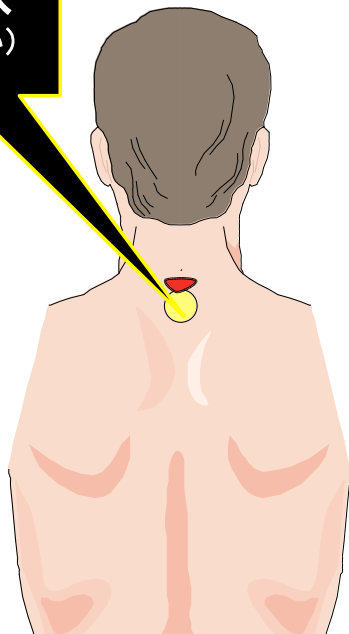


被災地はまだ寒い日が続きます。暖房設備が完備していない中での生活、あるいは屋外での仕事において、健康を維持するうえで寒さ対策と風邪予防はとても大切です。

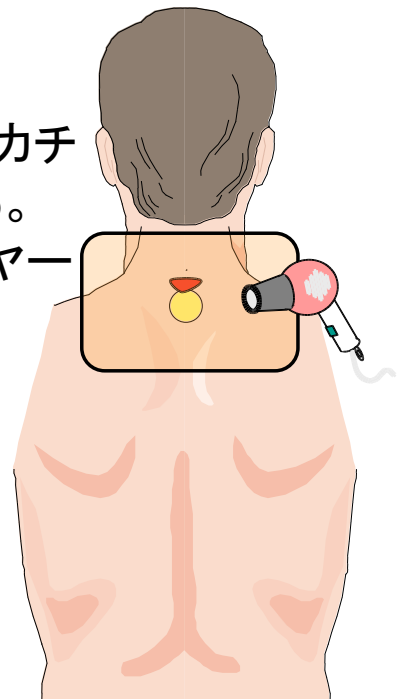
それには「大椎」(だいつい)を中心とした部位をタオルやハンカチを当てて対策して下さい。使い捨てカイロがあればより効果的です。

風邪の予防と寒さ対策

大椎穴
(だいつい)



- タオルやハンカチ
カイロを当てる。
- ヘヤードライヤー
で温める



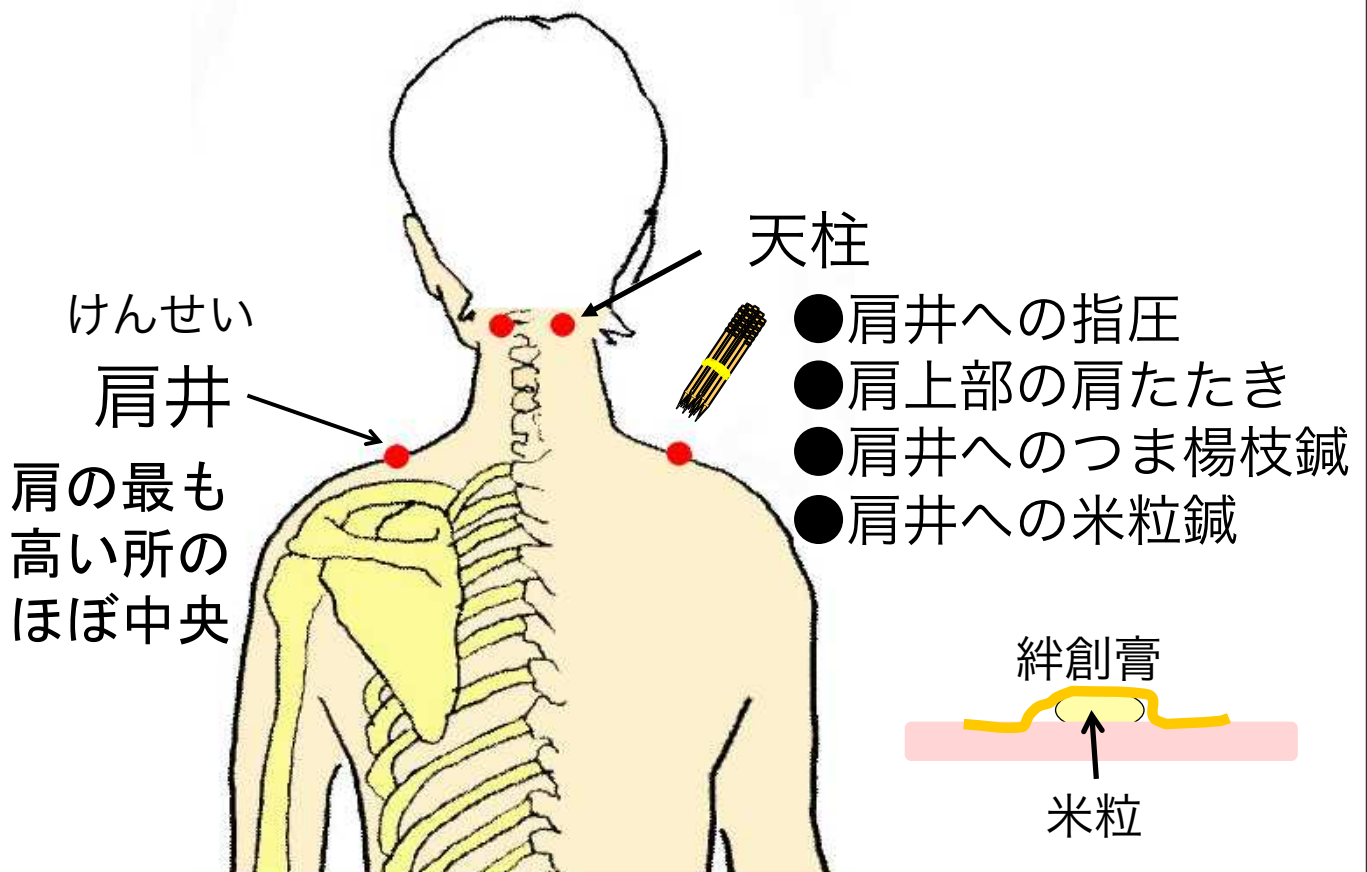
第7頸椎棘突起（首を前に曲げると飛び出る骨）の下にとる。



肩こりのツボ療法

非難所での厳しい生活が続きますと肩こりが生じます。また、被害の片付けなど体を酷使することが多くなりますと筋疲労による肩こりが生じます。

そんなときは、「肩井」(けんせい)を中心とした部位を軽く肩たたきをして下さい。あるいは肩井穴の指圧や「つま楊枝鍼」が試みて下さい。また、仕事の合間に簡単な「肩こり体操」を行って下さい。



肩こり体操



①

それぞれ
を5回



②

② 肩をゆっくりと
前後にまわす



③

③ 腕を頭の後ろに組み、
息を吐きながら前にか
がみ、息を吸いながら
からだを起こし、アゴ
をひいて胸をはる

① 5秒間肩を上げ
たままにして、
いっきに脱力す
る

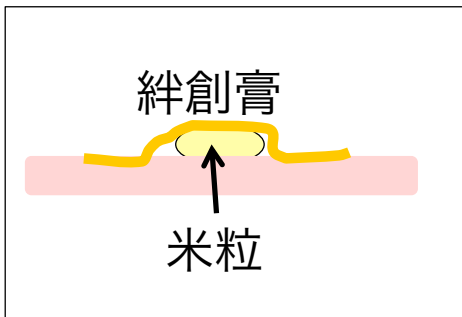
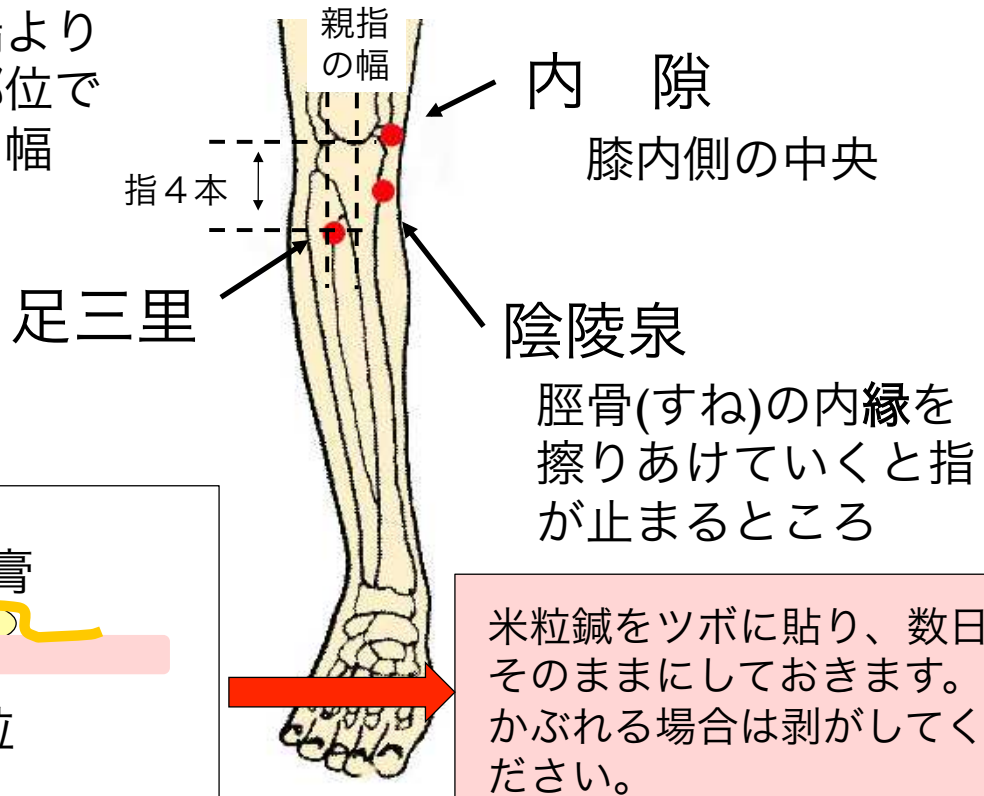


膝痛のツボ療法

非難所での厳しい生活の中で日常と異なる姿勢や動作を強いられることが多くなります。特に高齢者の方は、膝関節の老化に起因する「変形性膝関節症」による膝痛が起こります。そんなときは、膝周囲のツボに米粒を絆創膏で貼りつける「米粒鍼」行ってください。また、膝痛予防として膝の筋肉を鍛えて下さい。

膝の痛み

膝蓋骨下端より
指4本の部位で
外側親指の幅



膝痛予防 膝の筋肉を鍛える



- ① 膝の関節を伸ばしたまま床から約20cm挙げ、そのままの状態で5秒間保持し、床に下ろす。

この動作を10-20回を1セットとし、午前と午後2回行います。



- ② 膝関節の裏に丸めたタオルを入れ、膝でそれを押しつけるように力を入れ、そのままの状態で5秒間保持し、力を抜きます。



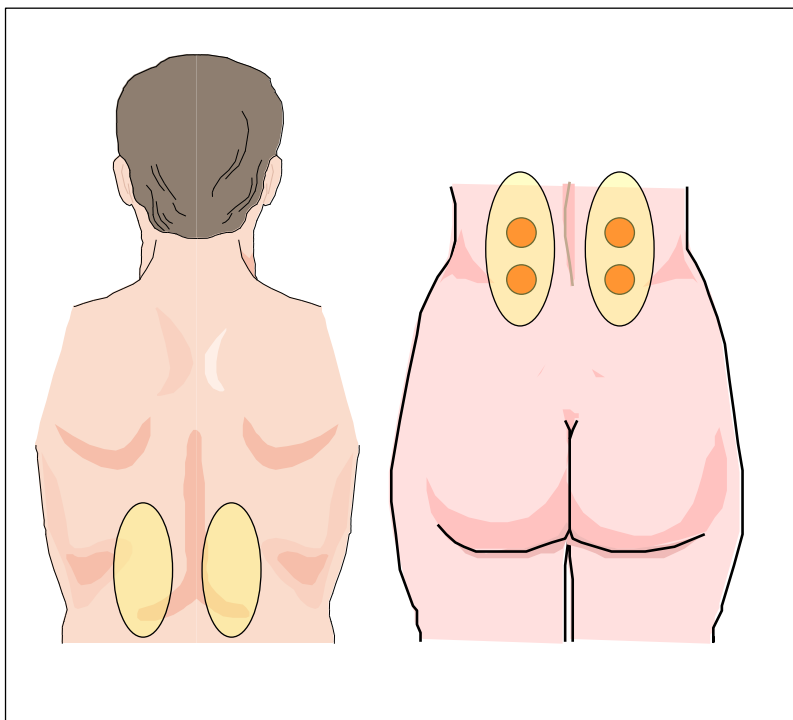
腰痛のツボ療法

非難所での厳しい生活により腰痛が発症したり、また持病の腰痛が起こったりします。加えて外での後片付けなどの仕事が追い打ちをかけることになります。**(急性の腰痛は控えてください。)**

そんなときは、腰部のマッサージや指圧、また腰部のツボに米粒を絆創膏で貼りつける「米粒鍼」行ってください。

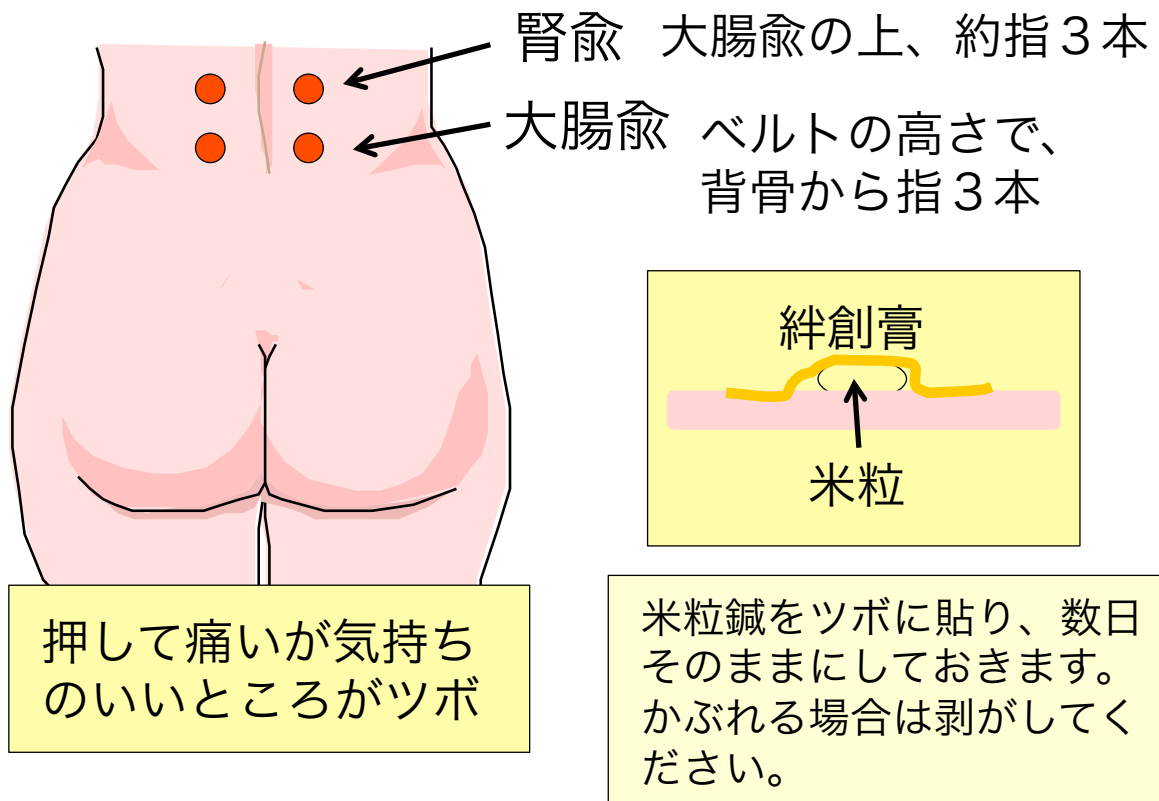
膝痛予防として腰痛体操膝を行ってください。

慢性腰痛の指圧・マッサージ



背中から腰部にかけて指圧を行います。指圧のコツを守って行ってください。また、腰部を温めることも腰痛軽減に効果的です。ビンを利用したマッサージも心地よいものです。

腰痛のツボ



腰痛体操

それぞれの運動を10回、できない人は5回、午前・午後行いましょう。

腰を少し上げ、そのままで3-5秒間保持



腰で手を圧迫し、そのままで3-5秒間保持



肩を少し上げ、そのままで3-5秒間保持

