

## 強いイラつきに効果的

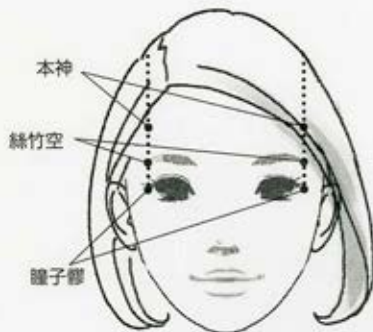
- 脳戸（のうこ） 後頭部の中央の盛り上がった部分
- 玉枕（ぎょくちん） 脳戸から左右それぞれに指2本分離れた場所



- ① 玉枕・脳戸を前後に伸ばすように意識しながら首をゆっくり前に倒して戻す。
- ② 玉枕に指を置いて、脳戸をパカッと開くようにして左右に伸ばす。  
\* 固めのペットボトルの上に、玉枕・脳戸があたるように頭を乗せ、押し付けるのもよい。

## 気持ちのパニック解消

- 瞳子髎（どうしりょう） 目尻の部分
- 絲竹空（しちくくう） 眉尻の部分
- 本神（ほんじん） 目尻から垂直に上がった髪の生え際より少し上の部分



- ① 目尻と眉尻に指をあて、眉間を開くような気持ちで外側に広げる。  
\* 気持ちいいと感じる強さで引っ張る。
- ② そのまま目尻から垂直に指を移動させ、髪の生え際の少し上の場所（本神）を、指の腹でグルグル回しながら揉む。

## ストレス解消

- 日月（じつげつ） 乳頭線にある、一番下の肋骨の上のくぼみ



- ① 日月のツボに人差し指・中指・薬指を差し込み、お腹をへこませながら息を吸い込んでいく。
- ② 手を緩めて、お腹をふくらませながら息をゆっくりと吐く。

## イライラや不安の緩和

- 勞宮（ろうきゅう） 軽く手を握ったとき、中指と薬指の先端があたっている手のひらの中央部分



反対の手の親指で押ししたり、揉んだり、こすったりして刺激する。

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

## ツボ押し

自分でできること

5

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

不安やイライラ、気分の落ち込みなど、更年期のメンタル不調にはツボ刺激が効くことも。何の準備もいらず、「つらいな」「きたな」と思ったらすぐに実践できるのもツボ押しのおよさです。ここでは心の調子が悪いときに効く四つのツボを紹介します。