



一家の大黒柱に、  
”癒し”の贈り物を。



いつも私たちを  
支えてくださるお客様に、  
”癒し”と、健康維持に  
お役立ていただける  
ちょっととした知恵を  
お届けしたい。  
そのような願いから、  
今回は日常の疲れが  
ささやかな贈り物ではございますが、  
どうぞご活用ください。  
ツボ押しカードをお届けします。  
「ほつ」と和らぐ  
ツボ押しカードをお届けします。

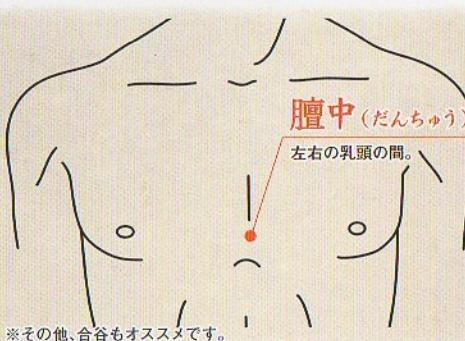
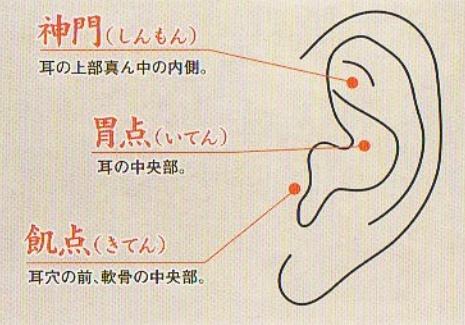
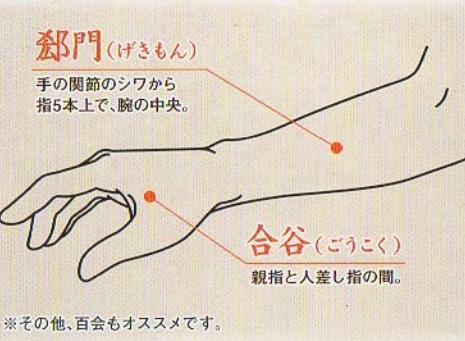
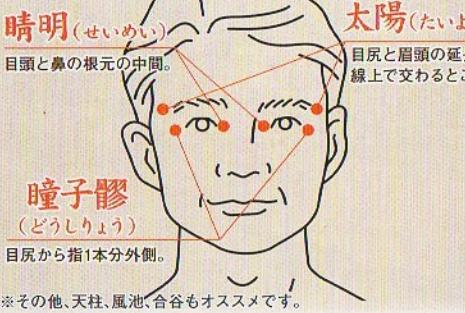
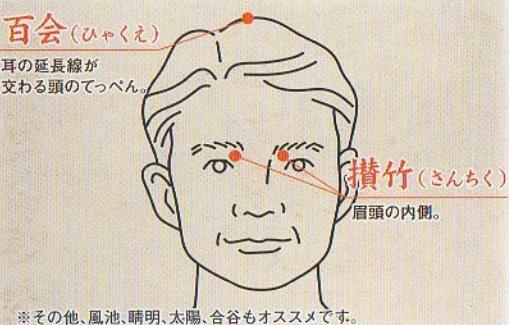
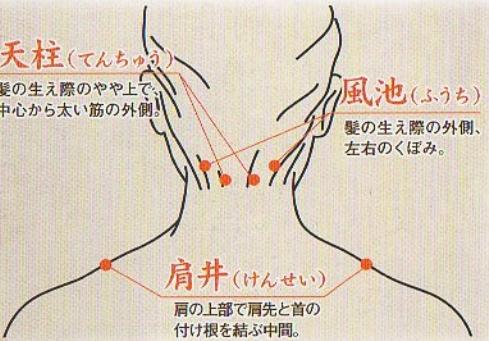
## ツボの押し方

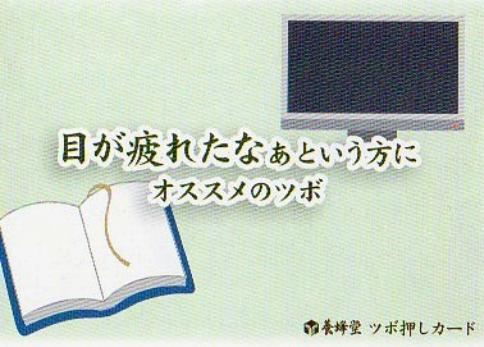
### 一方法

親指の腹を使い、ほどよい強さで3~5秒程度、ゆっくり押します。これを5回程度繰り返します。左右対称にあるツボは、それぞれを均等に押しましょう。刺激が強いと感じた場合や、やさしく刺激したい場合はツボ周辺をさすりましょう。

### 呼吸

ゆっくりと腹式呼吸を行いながら、ツボ押しを実践しましょう。ツボを押すときに深く息を吐き、息を吸いながら指の力を抜きましょう。





**オススメ ツボ押しポイント**

**切り離して、携帯できる！  
ツボ押しカード**

詳しい使い方は  
右面をご覧ください。



「いつもお疲れさまです」の気持ちを込めて。

肩が痛いなあ、目が疲れたなあというときなどに行う「ツボ押し」。実はきちんとお悩み別にオススメのツボが存在します。その時々のお悩みに対応したツボを指圧して、心身共に「ほっ」と一息安らいでいただければ幸いです。



## ツボ押しの基本

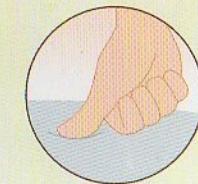
### 方法

親指の腹を使い、ほどよい強さで3~5秒程度、ゆっくり押します。

これを5回程度繰り返します。

左右対称にあるツボは、それぞれを均等に押しましょう。

刺激が強いと感じた場合や、やさしく刺激したい場合はツボ周辺をさすりましょう。



### 呼吸

ゆっくりと腹式呼吸を行いながら、ツボ押しを実践しましょう。

ツボを押すときに深く息を吐き、

息を吸いながら指の力を抜きましょう。



- こんなときはツボ押しをおひかえください
- ツボ周辺に怪我や火傷などの症状がある場合
  - 食事後30分以内
  - 平熱でないとき
  - お酒を飲んだとき
  - 手術後
  - 入浴中、入浴直後
  - 妊娠時

### タイミング

入浴後や就寝前のリラックスしているタイミングがおすすめです。

\*同じツボを1分以上、何度も押すなど、長時間にわたって刺激しすぎないようにしてください。また、強い力で刺激しすぎると、筋肉や骨を傷つけたり、炎症を起こす恐れがあります。適度に気持ちいいと感じる強さで行ってください。※ツボ押しを行って体に異常を感じた場合は、すぐにツボ押しを中止し、かかりつけのお医者様にご相談ください。※目の周りのツボ押しは、動いているときに行ったり、ぬれた手で行うと指が目に入ってしまう危険があるため、注意して行ってください。また、体調が優れない場合などは、ツボ押しを行わないでください。※こちらは必ずしも効果を保証するものではありません。

## ツボ押しカードの使い方～癒しを、あなた様のすぐ側に～

このツボ押しカードは、表裏がお悩みとそれに関係するツボで対応したカードになっています。また、ミシン目に沿って切り離すと小さなカードになりますので、携帯にも便利です！

- 切り離さず、リビングや寝室に置いて、小冊子として使う。
- 目にとまりやすい冷蔵庫に貼って家族みんなで使う。
- お財布や定期入れなどに挟んで、持ち歩く。