

# オフィス健康法



梅雨の季節を迎え、いよいよ夏の到来も間近です  
梅雨の憂鬱な気分を吹き飛ばし、日々の疲れを取って  
夏の暑さに負けない身体づくりを今から始めませんか？  
ほんの少し仕事の合間に、就寝前に是非お試しください



## “うなじこすり”で目の疲れをとる

目の疲れは現代人にはつきものです。

うなじの四箇所のポイントに刺激を与えると眼圧が下がり、明るく見えるようになります。

また、自律神経のバランスが整い眼球の緊張が取り除かれることも考えられます。

これらの箇所は高血圧の改善にも役立ちます。

自律神経が集まっている所でもあるからです。

四箇所ポイントは次のようにして探します。

まず、うなじの中央のくぼみに指を当て上方へ指をすべらせていきます。すると後ろ髪の生え際の所で指がくぼみのへりに当たるでしょう。このへりの左右5ミリの所が最初の二つのポイントです。次に指が当たった所から更に3センチほど上に辿っていくと小さな骨の出っ張りがあるのがわかるでしょう。この出っ張りの左右3~4センチの所が、残る二つのポイントです。

これら四つのポイントを、それぞれ10秒間ほど押します。また、この四箇所を結ぶとアルファベットのIの字になりますが、そのゾーンを10回ほどこすります。刺激の仕方については特に留意することはありませんが、指を使って行うやり方のほか、ボールペンのキャップの先端を使っても刺激できます。強さは心地よい程度にとどめましょう。普段から血圧が高めの方は、血圧が上がったと感じられるとき、仕事の手をしばし休め、うなじこすりを試してみてください。頭がすっきりするはずですよ。



## ツボを押して花粉症を和らげる

現代病とも言われる『花粉症』。2月～5月にかけてのスギ、ヒノキのみならず、様々な『花粉』に反応するアレルギーに年間を通してお悩みの方も多いのでは？

全国的にみても花粉症をもつ人は増加しています。

花粉症はアレルギーのため、現代医学の薬を使用しても根本的には直ることはありません。また、外科的な治療法もありますが、一時的には改善しても、再発するケースがよくあるそうです。

それに対して、漢方では、花粉症の症状は水毒によると考えます。

つまり、体内に水が過剰にたまっている状態です。涙や鼻水が出るのはその水が出るわけですから、花粉症の人は体内にたまった水を排出するように務めることが求められます。

水毒を取るのに効果があるツボを刺激すると、花粉症の症状が和らぎます。鼻の症状には、腕にある尺沢しゃくたくのツボと足にある内庭ないていのツボの二つを用います。

目の症状には、足の太衝たいしゅうと崑崙こんろんのどちらかを用います。いずれも涙を止めるのに効果があります。

これらのツボを手の指を使って押します。痛みを感じる一歩手前程度の強さです。

太衝たいしゅうと崑崙こんろんについては、両方を試しに押してみると、どちらかのツボに反応するはずですから、反応したツボを押します。計三つのツボ（左右で六箇所）を10回ずつ押します。きっと症状が軽くなるでしょう。



記事担当：経営相談部

出典：『戦略経営者』