

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2015/4

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
4月のテーマは・・・ズバリ『花粉症対策』です！  
アレルギー対策の一つとして参考にしてください。

## 花粉症(アレルギー) 自律神経(※1)のコントロール

アレルギーは、身体の肯定反応の一つで外から入ってくる反応物質に対して、身体が排除・抵抗する際に起きる防御反応の事なんです。

そもそもアレルギーに対する過剰反応は副交感神経(※2)が優位の時に出てくるもので、有効対策としては交感神経(※3)のコントロールがカギになってきます！

※1 自律神経は、身体をスムーズに動かす為の中枢を担う大切な神経です。起きている時に働く交感神経と、休んでいる時に働く副交感神経をこの交感神経は調整しながら上手にコントロールしています。失調すると

※2 副交感神経は自律神経の一つで、主にリラックスしたり興奮を沈静させる時に優位に働きます。

※3 交感神経は自律神経の一つで、主に運動時や身体が活動的になっている時に優位に働きます。体調を崩したり気分が悪くなることも・・・

## 顔ツボ+手ツボで上手に自律神経をコントロールしましょう！！

ツボは“気の通り道”(経絡)とされています。(東洋医学)

ツボを刺激する事で関連する神経、器官が活性化し全身の様々な流れがスムーズになるのです。

より効果的に行いたい時は、身体が温まっている状態が最も望ましい為、お風呂上りや運動後などに合わせて実践してみてください。習慣にする事できっと身体に変化が出て来ますよ！！

※揉み解した後は500cc程度の白湯を飲むことで血流促進につながります



### 鼻・目の粘膜が荒れたときに効果的

### 鼻水・鼻詰まりに効果的

#### 印堂 いんどう

人差し指を眉間に置きます  
グッと押し込んだら小さな円をかくように  
30秒くらい押しましょう



#### 迎香 げいこう

両人差し指を小鼻の横にあてます  
やや強めに円をかくように30秒くらい  
押しましょう



### 目の疲れ・涙目・目のかゆみに効果的

### 脳内ホルモンの分泌活性・肩こり、腰痛にも効果的

#### 晴明 せいめい

両人差し指を目の内側(鼻の横)におきます  
軽く目を閉じて指先で小さな円をかくように  
50回くらいマッサージしましょう



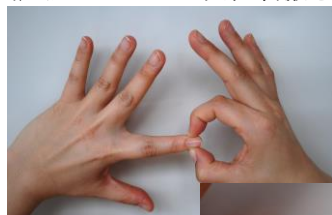
#### 合谷 ごうこく

親指一人差し指の付け根をもう一方の指先で  
強く押さえます  
少し痛みますが、爪を立てるようにして深く差し  
込み、マッサージしましょう



## 手の爪の横を刺激して“交感神経”を上げましょう！

爪の横に親指-人差し指で輪っかを作り  
強クリズムカルに30回程刺激をしましょう



拡大↓



刺激による効果(左右)

親指

喘息・リウマチ

人差し指

胃腸

中指

耳・難聴

薬指

刺激しないで外します

小指

高血圧・肩こり・腰痛

※薬指は過剰に交換神経が出てしまうので、刺激しないでください  
1日に2回～3回程度の頻度で、就寝前は避けましょう

