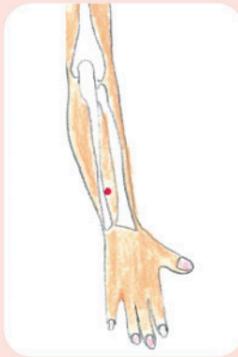


首休め



ツボ押し 外関(がいかん)

効果 首や手指の痛み、五十肩、腱鞘炎、頭痛、耳鳴り、自律神経症状にも効く。

ツボの場所 手首の甲側のしわから指3本ひじ寄り、骨の中間に取る。
刺激の仕方 親指で気持ちいいと感じる強さで5秒ほど押しては離すを10回繰り返す。

1



手を組んで首の後ろに置く。

2



頭を起こし、斜め上を向く。
 頭の重さを手に乗せ、ひじを外に開いて、手のひらで首を支える。
 鼻から息を吸い、「あーえーいーおーうー」とゆっくり発声する。

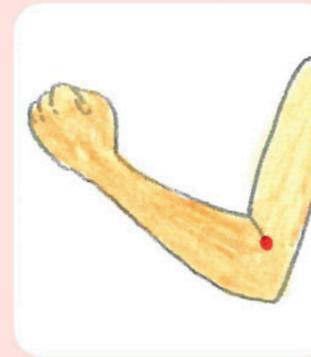
PD患者さんのつぶやきから生まれた“3つのあえいおう”

若年性パーキンソン病(PD)患者のなんちゃって主婦さんが、「心が折れると体は萎えるから、症状改善に必要なのは、笑顔、姿勢、血流だと思う」と言うのを聞いて、「姿勢をよくする」から始めてみました。筋力の低下を感じている人にもオススメです。詳細はgunkojin.com「なんちゃって主婦の聞いてほしいナイショの話」をご参照ください。

インフォメーション

- 岩崎 真樹(いわさき まき)
 鍼灸マッサージ師、パーキンソン病認定鍼灸師、呼吸・発声ストレッチトレーナー。
 2015年から「木更津杏林堂」金井正博氏に師事、鍼灸師として勤務。
 2017年から「練馬パーキンソン病 友の会」で、鍼灸ツボ押し・呼吸・発声法の「ゆるりサロン」講師。
 お問い合わせ：TEL. 070-6646-1495(岩崎携帯) MAIL. gunkojin@pdx.ne.jp
- なんちゃって主婦
 PD Cafe ホームページに「なんちゃって主婦のおすそ分け」<https://pdcafe.jp/housewife/> を更新中。
- 木更津杏林堂 TEL. 0438-23-0366 <http://www.kisaradu.com>

肩甲骨ほぐし



ツボ押し 曲池(きょくち)

効果 肩こりや腱鞘炎などの痛みにも効く。自律神経の働きを調整するので、不眠、便秘、アトピー性皮膚炎や湿疹の改善にもよい。

ツボの場所 ひじを曲げた時にできるしわの外側のはし。
刺激の仕方 親指で気持ちいいと感じる強さで5秒ほど押しては離すを10回繰り返す。

1



鼻から息を吸いながら手のひらを内側に向けて、頭の上に伸ばす。
 この時、腕は耳の後ろまでいくイメージで。

2



口から息を吐きながら、手のひらを返して、外側に向ける。

手のひらを返す

3



後ろから見ると... ひじを曲げて、下げながら肩甲骨を寄せていく。
 ここでもう一度鼻から息を吸う。

4



肩甲骨を寄せたまま、手のひらで、小さな円を描きながら、「あーえーいーおーうー」とゆっくり発声する。
 この時、腰を反らさないように注意する。