



### ツボを押してみよう！ 腕のパソコン疲れ編

長い時間座ってのパソコン作業などで、手の甲を持ち上げているようにして使っていると、腕の内側の筋肉が緊張し続けてしまい、いつの間にか疲労が蓄積してきます。それにより、手のだるさやこわばり、違和感などが出てきてしまいます。特に、この時期では、エアコンなどにあたりながらになると、冷やされることにより症状が感じやすくなったりします。そのままにしてしまうと手や腕だけでなく肩や首まで症状が広がることもありますので早めに対処して、セルフケアしっかり行いましょう。今回は腕のパソコン疲れに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

#### 魚際(ぎょさい)



肘から手首までの血流が促され、疲れやコリをやわらげ、疲労回復に効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方

手のひら側の親指の骨(中手骨)の手首側の根元の外側のくぼんだところがツボです。第1中手骨の外側を指先の方向からたどっていくとくぼんでいて止まるところがツボです。押すときは、手首をつかむようにして親指をツボに当て、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

#### 中衝(ちゅうしょう)



指先から血流を促し、筋肉の緊張を取り除くにも効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

中指の先の爪のところで爪の生え際の親指側の角のところがツボです。押すときは、親指と人差し指で両横から挟んでツボに当て、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

#### ツボを押すときのポイント！

両側5～10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。