



北海道札幌視覚支援学校 附属理療研修センター

〒064-8629 札幌市中央区南14条西12丁目1番1号

TEL・FAX (011)533-3253

ホームページ URL <http://www.riryō.hokkaido-c.ed.jp>

メールアドレス ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp

※メールアドレスが変わりました

春バテにご用心！

春は寒暖差や気圧の変化が激しい季節です。その変化に対応するため、自律神経のバランスが崩れてしまい、めまいやイライラなどの不調が現れやすくなります。また、進学や転勤など環境が大きく変わる季節でもあり、これも自律神経が乱れる原因となります。今回は、春の体調不良（春バテ）に効果のあるツボをご紹介します。

内関（ないかん）

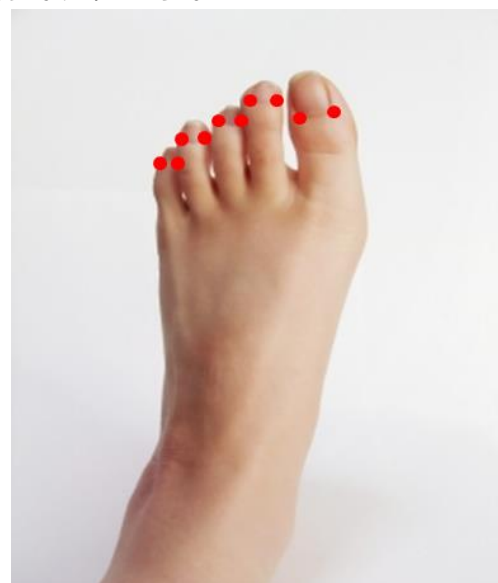
手首の手のひら側のしわの中央から、肘に向かって指3本分のところ。

ツボを押すときは、親指または人さし指で、気持ちがいいと感じる程度の強さで10回程押します。押すときは1、2、3、4で息を吐きながら押して、5、6、7、8で息を吸いながら指を離してください。強く押しすぎないようにしてくださいね。



井穴（せいけつ）

両手・両足の各指の爪の生え際で内側と外側に1か所ずつ、計40個あります。親指と人さし指で優しくつまんで10秒程度揉みます。



令和3年度 附属理療研修センター主催講座のご案内

※日程、会場等に変更になる場合があります。

※受講の受付など詳細については、近くなりましたらホームページ、げんき通信等でご案内いたします。

※受講のお申し込みは電話またはメールでお願いします。

東洋医学一般公開講座

『不調改善！ツボ押し体操』

首・肩のこり、疲れ目、むくみなどの不調を、ツボを押しながら体操をすることにより改善します。

開催日	開催会場
7月28日（水）	札幌市北区民センター
8月19日（木）	札幌市手稲区民センター
8月25日（水）	旭川市障害者福祉センター おびった
8月28日（土）	北海道札幌視覚支援学校
9月10日（金）	苫小牧市福祉ふれあいセンター
9月17日（金）	帯広市市民活動交流センター
9月28日（火）	札幌市白石区民センター



東洋医学ミニ講座

近隣町内会の方を対象とした、健康に関する講座を当センターで行います。
(令和4年1月に実施予定です)

