

# 楽楽タイムズ

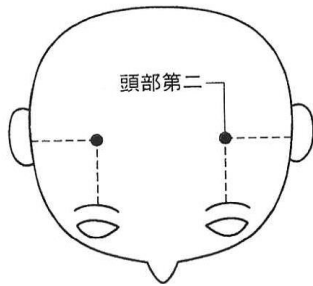


春はもうすぐ  
です。

「イライラ」をしずめたい時に

ここ2年、人とあまり直接会えず、どうしても気持ちが  
ウチにこもりがち。ついイライラすることも。  
そういう時に簡単にできる対処法です。

## 【頭部活点】



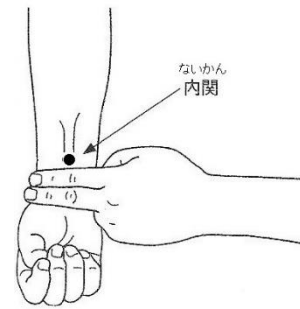
2月に入ると春の気配を感じます。  
この季節、イライラすることか、なぜか  
多くなるのも特徴。そんな時、鬼の角  
の場所(上図参照)に指をあて、軽く  
おさえます。からだも少しゆれてみまよう。

気が立っている時、この場所がどか  
ったようになります。

おさえたまま、ゆっくり呼吸して、頭に  
のぼりはなしの気血を下ろします。

## イライラに有効なツボ「内関」<sup>ないかん</sup>

手首の手のひら側にある横ジワ  
の真ん中から指2本分ほどひじ  
寄りで2本の太いすじの間



1. 内関に親指をあてる
2. ほかの4指を裏にまわして支える
3. 息を吐きながらゆっくり押し込み、ゆるめながら息を吸う
4. 8~10回

このツボの奥には骨がないので  
圧加減が難しい  
かもしれませんが、強ければ効く  
というわけでも  
ありません。心地  
よいと思える圧  
で行ってください。  
い。

