

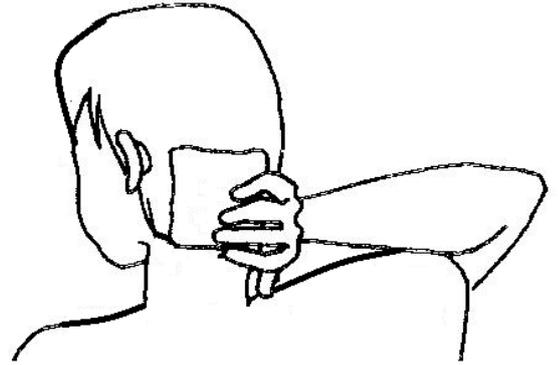
## 楽楽タイムズ



ここ何年かの夏の暑さには、体力がないとのりこえられないものがあります

食欲不振は即体力低下につながるので、早めのであてを。

もう夏バテがはじまっているのかと思うほど食欲がない。同時に頭痛や頭が重くてスッキリしない状態もありませんか。出た汗をふかずに冷房に入って、首の後ろを冷やしてしまったのがその原因です。そんな時は、タオルをお湯に浸して絞って、後頭部と首の境あたりを温めて下さい。さわるとベタベタだった汗が、さらさらの汗に変わるまでします。お腹も頭も楽になります。



### 自律神経と胃を整えるツボ「<sup>あしさんり</sup>足三里」

満腹や空腹を脳に伝える自律神経が正しく機能していないと、お腹がすいたと感じられず食欲がわきません。また、胃腸が不調だと、お腹はすいているのに、食べる気が起こりません。そんなとき自律神経と胃を整えるのが、ひざ下の外側にあるツボ“足三里”です。軽くにぎったこぶしの小指側でリズムカルに叩きます。

左右とも。それぞれ 30～50 回。



足三里

ひざ下の外側。  
ひざを60度ぐらいに曲げた状態で、すねをひとさし指で下から上になでていくと、骨のふくらみにぶつかります。そこから2～3cm外側。

