

## 倦怠感、全身の痛みとしびれ

元動画：2022/06/13配信

お湯を入れたペットボトル 2 本を用意



① 上腕の中央部



ペットボトルの上で腕を転がす



もう 1 本で上腕温めながら

やせ気味の体格の場合、腕の後ろ側や外側を念入りに、体格大きい場合は逆

② 太腿の中央部



ペットボトルの上に大腿乗せ軽く足を前後に



もう 1 本で太ももの前側軽く抑え転がすように

やせ気味の体格の場合、大腿の前側と外側を念入りに、体格大きい場合は逆

③ 首の後ろも..

特に首の付け根と、うなじも温める



## 倦怠感、背骨の痛みとこわばり

元動画：2021/09/29配信

① 小指のつけ根の骨のキワ



①⑥⑦は指先方向に約 30 回ぐぐぐと押す  
②～⑤指先方向に約 30 秒グーッと押す  
左右逆も

② 小指と薬指のつけ根の骨の間



③ 腕の内側



(肘と肩の中間)

④ 中指と薬指のつけ根の骨の間



⑤ 腕の正面



(肘と肩の中間)

⑥ 腕の後側



(肘と肩の中間)

⑦ ふくらはぎの中央



## 思考力・集中力の低下

元動画：2021/10/11配信

①④は指先方向に約 30 回ぐぐぐと押す  
②③は指先方向に約 30 秒グーッと押す  
左右逆も

① 手の甲の小指のつけ根



② 手のひらの小指と薬指のつけ根

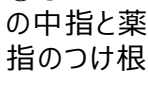


⑤ お腹



みぞおちとおへその間に、お湯を入れたペットボトルでジワーッと押し、深呼吸

③ 手のひらの中指と薬指のつけ根



④ ふくらはぎと足の小指のつけ根



## 首・肩の痛みとこわばり

元動画：2021/10/04配信

① くるぶしの 6 か所同時に押したまま足首上下

左右其々約 30 回

内くるぶしの骨の..



外くるぶしの骨の..

(4) すぐ後ろのキワ

(1) すぐ後ろのキワ

(2) すぐ前側のキワ

(3) 斜め前下のキワ



(6) 足首正面中央腱の間

指先歩行にグググッと押す

左右其々 20～30 回

② スネの上下中央やや外



③ 前腕の手の甲側

