

# 遠絡療法～認定指導治療師 寺木啓祐先生による～ 思考力・集中力の低下

コロナ後遺症治療実績多数のヒラハタクリニック平畠先生ご紹介、  
ME/CFSの治療もされている先生による [YouTube 痛みしづれ専科ペレス・テラキ治療室](#)  
で無料配信頂いているセルフケアの、以下の回のご指導の確認用にご利用ください

## 【思考力・集中力の低下】遠絡療法のツボ押しセルフケア (2021/10/11配信)

刺激に過敏、緊張している、頭がはたらかない、頭に霧がかかっている感じ、考えるとすぐ疲れる、自律神経の乱れ、精神的に不安定で波が大きい、睡眠障害などに

### 手の甲の小指のつけ根

手の甲の外側、小指のつけ根の関節、手の甲の骨のキワを反対の手で上から掴むようにして、人差し指でグーっとしっかりと押したまま指先の方向に20回～30回グックッと押す



### 手のひらの小指と薬指のつけ根

手のひらの小指と薬指のつけ根の関節の間と、少し手首よりの2点を、同時にしっかりと押したまま指先の方向に30秒グーっと押す



### 手のひらの中指と薬指のつけ根

手のひらの中指と薬指のつけ根の関節の間と、少し手首よりの2点を、同時にしっかりと押したまま指先の方向に30秒グーっと押す



### ふくらはぎと足の小指のつけ根

ふくらはぎの後ろ側の中央部を押しつつ、足の小指のつけ根の骨の外側のキワ足の甲の上から掴むようにしてしっかりと押さえ、ふくらはぎは下の方向、小指のつけ根は指先の方向に30回グックッと押す



### お腹（みぞおちとおへその間）

みぞおちとおへその間の範囲に、お湯を入れたペットボトルなどを置き、両手で軽く押さえるようにしてジワーッと押す。呼吸を深くゆっくりし、身体が緩んで巡りが良くなるのをゆったりと感じる。



即効性はなくとも、毎日続けることで、着実に回復へ

最後の寺木先生の症状が早く軽くなることを願って頂くメッセージを拝聴することでも励みになります！