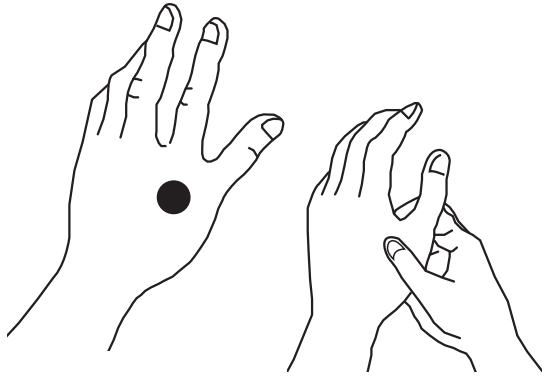


# ツボ押しで心身のケアを



とんこ 土庫鍼灸治療所  
鍼灸師・公認心理師  
そとまつけいと 外松慶土さん

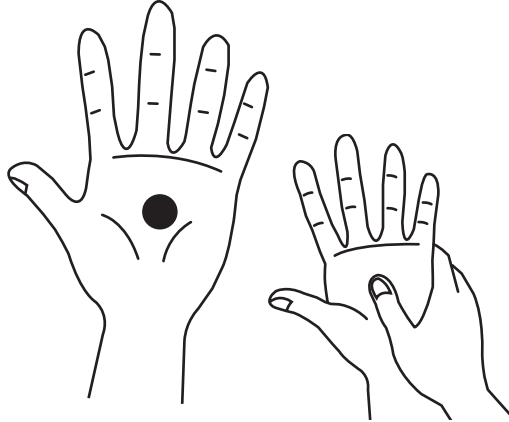


## 合谷

あいく

手の甲側の、親指と人差し指の付け根辺り

首から上の症状全般におすすめのツボです。頭痛や歯痛にも効果があります。少し痛気持ちいいくらいの強さで、5～10秒押し、ゆっくり離すを数回繰り返しましょう。



## 労宮

ろうきゅう

手を握ったときの中指と薬指の先の辺り

自律神経を整え、リラックス効果があります。呼吸にあわせて、ゆっくり押し、ゆっくり離すを5回ほど繰り返してみましょう。

春、あたたかくなり、外に出る機会が増える一方、体や気分の不調を感じる人も多いようです。ツボ押しで心身を整えてみては。鍼灸師の外松慶土さんに代表的なツボを教えてくださいました。

春は、植物が上へ上へええええ。新年度の落ち着と成長する季節です。自然界の一部である人間も、気が上がりやすく、首から上のトラブルがふ



## 攒竹

さんちく

眉毛の内側端のくぼみ

目の疲れや花粉からの目のかゆみなど、目の症状全般に効果的なツボです。机の上に肘をついて、指の腹をつかって心地よい強さでやさしく押さえます。

で、気のめぐりを良くします。今回は、ストレスや不調をやらわらげる効果のあるツボを紹介します。リラックスできる時間に押し、深呼吸をして、息を吸って、その下まで空気をいれ、ゆっくり吐く。それだけでも気が落ちつきます。また、下半身のめぐりを良くするために歩いたり、足湯もおすすめです。

**ポイント**  
ツボの位置は、「だいたいこの辺り」で大丈夫です。「気持ちいいと感じる強さ」で押さえます。続けることがなにより大事です。ツボを押すときは、肩の力を抜いて、体の声に耳を傾ける時間してみてください。

日本人、特に女性は自分のことを後回しにしがちです。疲れや不安など感じた時は無理をせず、自分をいたわる時間をつくりましょう。

土庫病院附属 土庫鍼灸治療所  
〒6305100022 奈良県大和高田市日之出町12-8 TEL: 0745-2111210



## 家を出る



中内さんの自宅、庭に咲いたアマリリス

くれ、私は余計に傷つきました。私はこの後、信者だった母と父が出会い駆け落ちし、逃げた大聖教の教会に預けられました。中学は、徳島県半田町の中学校へ進学。母は、この町の裕福な家に生まれましたが、祖母を早くに亡くし、祖父が養子から帰らなくなるまで、父親に反感を持った伯父の散財で、裕福とはほど遠い状況になっていました。私は、伯父、叔母の家とたらい回しになり3つの中学に通い、いつしかしゃべらない、笑わない子になっていました。つづく

「チツ」という声とともに放り投げられました。膝をしたたか打って血が流れましたが、夢中で母の職場まで逃げました。母は何も言わず傷の手当てだけをして、後ろからいきなりつかまれ、胸の中に手が伸びてきました。思いっきりかみつくと、

## 母の歴史

3087

高知県 中内理津子さんのお話 (4)

私が小3の時、鉱山で働いていた母が「もう少ししたら、母さんも家に居られるかも」と言いました。一軒長屋の隣は、専業主婦でした。「本当」と私は喜びました。でもそれは、実現しませんでした。

### 女性のひろば

5月号発売中

#### 私たちの手で平和をきづく

菱山南帆子 / 田中優子

タックス・ザ・リッチ (富める者に課税)とは? 垣内 亮  
Q&Aで考える 選択的夫婦別姓  
スポーツ悲喜こもごも 手記 / スポーツと文学

腸を育てごはん 豚となすのトマトピネガー煮  
小説 プンブン部について あざのあつこ 挿し絵・佐藤真紀子  
ピースなにゃん・わん 生きる喜び、読む楽しみ 『セツと八雲』 松本侑子

日本共産党中央委員会出版局 ☎03-3470-9636  
〒151-8586 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-7 (定価316円税別)

### 平塚らいてうが今、新しい

パンフレット

「平塚らいてうからのメッセージ」  
頒価 300円 / 新日本婦人の会

#### 平塚らいてう・女性運動資料室

東京都文京区 / 第2・第4火曜日 14時～16時  
申込: 1週間前までにメール njwa@shinfujin.gr.jp  
か FAX 03-3814-9441 まで

#### らいてうの家 (長野県上田市真田町)

開館 4/25～10/26 の土日 10時半～16時  
4/25 オープニングセレモニー 13時半～15時 20分  
らいてう忌特別講座 5/24 14時半～  
東京ウイメンズプラザ  
NPO 法人平塚らいてうの会 03-3818-8626

### 新婦人グッズ紹介

- 新婦人ノート  
新色: ベージュ グリーン  
頒価 各 200円
- 憲法ひとこと箋  
いわさきちひろ絵 「草むらの小鳥と少女」  
憲法9条の条文入り 頒価 200円

注文は お近くの班・支部・都道府県本部へ

### オンライン 次世代全国ミニ交流 Vol.58

5月8日(金)20時～21時

参加にあたって

- ・新婦人しんぶん4月18日号、4月25日号をご用意ください
- ・全体会のあと、グループに分かれて「新婦人しんぶん」を一緒に読みます。聞くだけでもOK!

お問い合わせ 各支部または都道府県本部へ