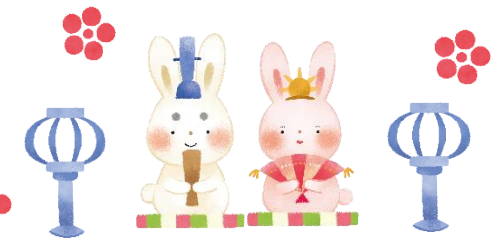


3月-March-

根をつめすぎず、適度に休息してゆっくりと進みましょう



ストレスfulになりやすい時期
リフレッシュしないと
様々な症状が出やすい

- ・情緒不安定
- ・体に熱がこもる
- ・寝つきが悪い
- ・目が疲れる
- ・ドライアイ
- ・爪が割れやすい
- ・足がつりやすい

春は肝が一生懸命働いてくれる時期なので、肝が疲れやすくなります。また肝の影響を強く受ける心も弱りやすくなり、情緒不安定になったり、体に熱がこもり寝つきが悪くなるなどの症状が現れます。

3月は日本では年度末であり、卒業式や仕事の増加、転勤、移動など環境の変化が多い為、ストレスfulな状態になる時でもあります。気がつかったり、働きすぎなどで、エネルギーを使いすぎて不足する方がとても多いです。日常生活で上手にリフレッシュする方法を見つけて、こまめに発散しましょう！

東洋医学では、エネルギーは主に飲食物と呼吸から作られると考えます。春は空気が気持ちいい季節なので、疲れた時にはふらりと外に出て、のんびりと散歩するのがおすすめです。太陽の光や風を感じながら、立ち止まって深呼吸をゆっくりとしてみてください。緊張がゆるみ、リラックスできて、いい気分転換になります！

そんな時間ないよ！という方は、寝る前にスマホ、パソコン、タブレットを見ないだけでも効果があります。目を休めることは、肝を休めることにつながるため、深夜まで目を酷使しないようにしましょう。



おすすめの食べ物



- ・チンゲン菜・菜の花・にら・セロリ
- ・クレソン・レタス・ふき・キャベツ・トマト
- ・レモン・スモモ・甘夏・グレープフルーツ

★柑橘類の爽やかさや香り：エネルギーの巡りを良くして、リフレッシュ効果が抜群です。

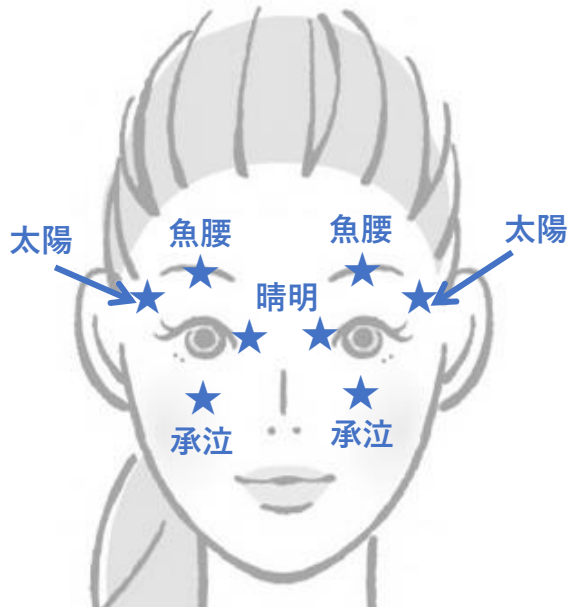
★山菜の適度な苦味：こもった熱を冷まし、心を落ち着かせてくれます。元気がない時は、お米やいもなどの自然な甘さのあるものを摂り、酸っぱい物はほどほどにしてください。



おすすめのツボを紹介！



頭をスッキリ、リフレッシュさせるにはここ！！



せいめい・ぎょよう・しょうきゅう・たいよう

晴明・魚腰・承泣・太陽 は

手をのせて温めるかホットタオルなどを用いて温めてあげましょう。

ツボの位置は正確でなくても大丈夫。

きょくびん・そっこく・てんしょう・ふはく・あたまきょういん・かんこつ

曲鬢・卒谷・天衝・浮白・頭竅陰・完骨 は

指の腹を側頭部に当てて、指を軽く上下に動かす。温めるのもおすすめ。

ツボの位置は正確でなくても大丈夫。

エネルギーを巡らせるにはここ！！

承筋 しょうきん

ふくらはぎのもっとも盛り上がったところ。

承山 しょうざん

ふくらはぎのいちばん下。膨らみをもっとも低いところ。

承筋・承山は、親指で痛気持ちいい強さで押す。膝に向けて、足を流すようにほぐしてあげましょう。

