

## 「肩こりセルフケア」6月開催報告

2019年6月28日  
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年6月20日、27日、12:15~12:45にオープンラボにて「肩こりセルフケア」を開催しました。第1回目は「つぼのつぼ(1)」~つぼの探し方・気持ちいい刺激方法~、第2回は「つぼのつぼ(2)」~元気を維持する6大ツボ紹介~、講師の吉水円先生からお話を聞きました。

### 当日の様子や参加者の声

日々の勉強や業務などによる首、肩、腰の疲れを自分で癒せるようにする取り組みとして、今回は、以前にも吉田、桂の3キャンパスで行っていて大変好評だった肩こりケアを、同じ鍼灸師の方で再開(パイロット実施)しました。

同日には個別マッサージも実施(予約制)しており、マッサージと低周波による電気刺激を30分程度行っています。

今回の肩こりケアは、セルフケアを中心としており、個別の施術を希望された方は全員、集団指導を受けていただくことになっています。そのため、個別の施術は原則1回までとしています。

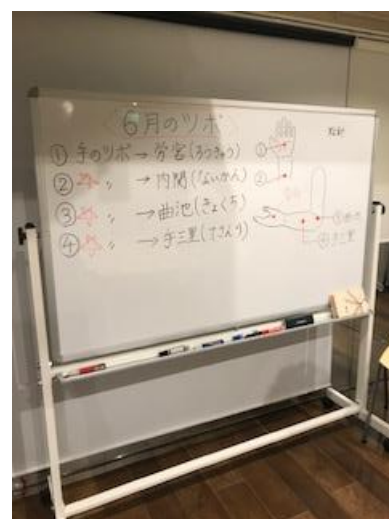
午前には個別のマッサージを受け、午後からのセルフケアにご参加された方、セルフケアのみのご参加の方、ツボの探し方やお灸の体験などを通し、ご自身でからだをほぐしていく方法を学びました。



第1回目、2回目とも11名の方の参加があり、講師の楽しい話術で、テーブルにいる方とお話ししながら、つぼを探す、押してみる、という流れで、セルフケアを学びました。

始める前には、ウォーミングアップ体操もして、カラダをあたため、ツボの探し方、実際にツボを押す、ほとんどの方が初めてだったお灸などの体験もありました。

ツボ押しや体操などは勤務中にもできそうですね！  
大変楽しい時間となりました。



### 感想

セルフケアの方法がよくわかった、教えていただいた肩を動かす運動やツボ押し、続けてみようと思います、など、大好評でした。ぜひ、セルフケアを活かしてください。  
課内で伝達しました~、という方もいらっしゃいました！  
ご参加ありがとうございました。

(報告：八木 亜紀)