

2019年11月6日  
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

10月30日（水）12:15～12:45に保健診療所地下1階オープンラボで、肩こりセルフケアを開催しました。15名の方にご参加いただきました。たくさんのご参加ありがとうございます。

## 当日の様子

先月と同様にヨガマットに横になったり、椅子に座っていただき、リラックスしながら、6か所のツボと婦人科・内分泌系の特効ツボで、下半身の冷え・むくみ・肥満解消にも有効とされている「三陰交（さんいんこう）」というツボを鍼灸師吉水 円先生に教えていただきました。先生は、一つ一つ丁寧にツボの効用やツボの場所を説明して下さったり、参加者のそばまで行き、それぞれの方のツボの場所を確認していただきました。

## 感想・参加者の声

「先生が一人一人を回ってとても熱心にツボを伝授してくださって、参加してよかったです。」「自分のツボの場所がはっきりわかって良かった」という意見や「短い時間でしたがまた参加したくなりました。」等うれしい意見がありました。また会場の雰囲気も良かったと答えていただきうれしく思います。来月も肩こりセルフケアの実施を予定しています。ご参加お待ちしております。

（高山 記）



吉水先生です

京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門 ヘルシーキャンパス事務局

ホームページ：<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/healthy-campus/>

