

2019年12月26日  
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

12月16日（月）12月25日（水）のお昼休み（12:15～12:45）に保健診療所地下1階のオープンラボで、肩こりセルフケアを行いました。2日間で14名の方にご参加いただきました。

皆さん椅子に座っていただき、セルフケアがしやすく、また代表的な6個のつぼ百会（ひゃくえ）手千里（てさんり）労宮（ろうきゅう）合谷（ろうごく）足千里（あしさんり）湧泉（ゆうせん）と月ごとに変わる「然谷（ねんこく）」「大陵（だいらょう）」というツボも教えていただきました。

自分でケアを行う時は、「押さえるというよりも、さするイメージで」と教えていただきました。参加者からは、「教えてもらったツボを、セルフケアしていたら、最近痛くなくなってきた」と嬉しい声を聞くことが出来ました。

また「お昼休みにリフレッシュできました」、「また来ます」というお話をいただきました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

来年もどうぞよろしく願いいたします。

（高山 記）

