

2019年12月2日
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

11月27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。12名の方にご参加いただきました。

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、万能つぼと言われる6か所のツボと、風邪・乾燥対策に良いとされる太溪（たいけい）魚際（ぎょさい）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。実際にご自身でツボを探しながら、また気持ち良いと思える強さを感じながら、体験していただきました。

みなさん熱心にご自身のツボの場所を確認しておられました。あちらこちらで『痛い～』、『気持ちいい』などの声も聞かれました。自分自身の身体の事を知り、自分自身でケアすることの大切さを改めて感じる事ができた、貴重な時間となりました。来月も開催を予定をしています。皆様のお越しを、お待ちしております！

（高山 記）

