

おうち時間や  
制限のある生活で  
ストレスの  
たまる毎日

【特集】

# コロナとカラダの話

コロナウイルスの流行から1年が経過し、  
身体のだるさや、心の不調などを訴える人が増えている実情。  
なんだかやる気がでない…。いつも疲れている…。  
テレワークによる座りっぱなしの毎日で  
凝り固まってる…などなど。  
そんな時、  
簡単にリフレッシュできる方法を  
カイロプラクティックの先生に  
聞いてきました♪

## 憂鬱な気持ちを吹き飛ばそう！ コロナに負けない

ココロとカラダ

ココロとカラダを  
整えるツボを  
ご紹介

1 労宮

2 大陵

3 内関

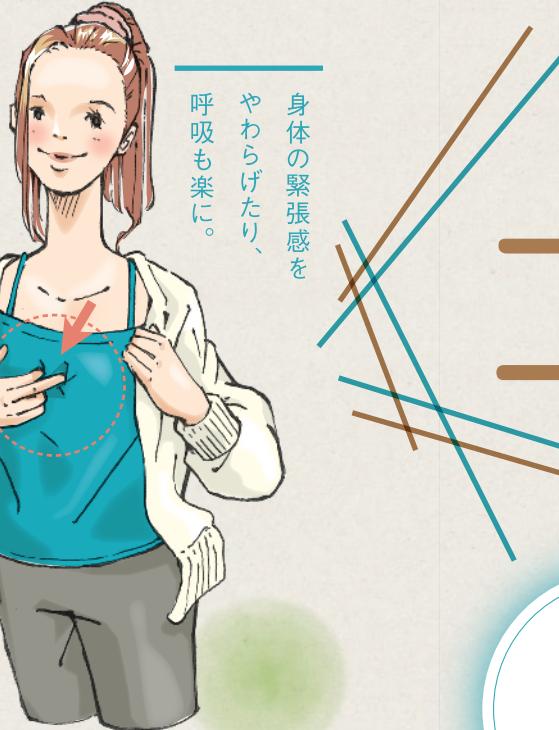
4 郷門

1 労宮

2 大陵

3 内関

4 郷門



### 【やり方】

身体の緊張感を  
やわらげたり、  
呼吸も楽に。  
バスの真ん中あたりに  
指先3本くらいをあてて、  
ゆーっくり深呼吸を数回。  
その後後ろで手を組んで  
胸を伸ばすのも効果的♪



### 【やり方】

お尻の下部～太もものウラを  
親指一本手首よりの場所  
両手両腕を数秒ずつ押してみて。  
いづれも数回でOK！



### 【やり方】

お風呂やお風呂上がりが効果的。  
丁寧にマッサージ。  
手首と肘の真ん中から  
親指一本手首よりの場所  
両手両腕を数秒ずつ押してみて。  
いづれも数回でOK！

【参考】

リラックス効果のあるアロマの話

- リラックス
- 気持を明るく
- イライラ気分解消
- 自信を取りもどす
- 快眠したい

【やり方】

究極のリラックス効果はやっぱり  
好きなお茶を飲みながらのおしゃべり。

最近では雑貨屋さんや100円均一ショップでも目に見える  
アロマオイルやアロマ関連商品。自分の好きな香りを探してみて♪

※個人により、好きな香りや効果も変わります。あくまで参考にしてください。

家から出ない生活で、誰とも話していない…って日も。リラックスした  
状態で誰かと話すことはとっても心が整います。過去や未来のことよりも  
現在が大切なのです。

話し相手がないときは、五感を使うことを意識してみて。  
例えば空を見上げて深呼吸してみたり、目に見えているもの  
を触ったり声に出して指差し確認してみて。落ち込んでいる  
ときにはそれだけでも気分がスッキリしますよ♪

【参考】

リラックス効果のあるアロマの話

- イランイラン
- ローズウッド
- ラベンダー
- ジャスミン
- グレープフルーツ
- ベルガモット
- サイプレイス
- レモンバーム
- カモミール
- パチュリー
- セージ
- ローズ
- ラベンダー
- ベルガモット
- オレンジスイート

【森田先生】

森田カイロプラクティック 森田先生

開業から15年。延べ数万人の心と体  
に向き合ってきた実力派の先生。今回  
の記事を実践して  
もまだ不調が続くと  
ときは、ぜひ森田先生  
に相談を。

大津市栗津町5-9

TEL 077-533-1200

【パリッシュ+編集部のおすすめ  
リラックス効果のあるアロマの話】

参考