

# 誕生日おめでとうございます

高木曾祢子さん

野澤喜久男さん

横田明生さん

市橋静江さん

竹内むらさん

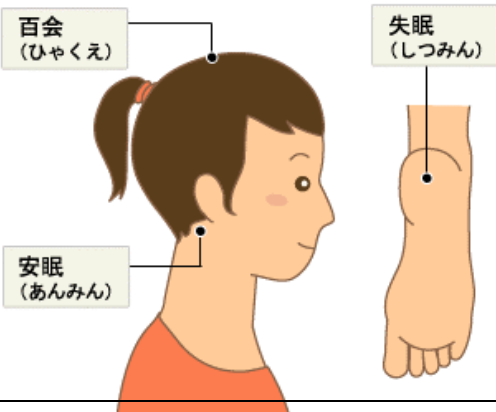
浜松太司さん

## 不眠によく効くツボ療法！

「不眠」とは、寝つけない、眠りが浅い、夜中や早朝に目が覚めてしまうなどといった症状のことを指し、体だけでなく心も疲労させ、生活の質にも悪影響を及ぼします。こうした不眠を改善するには、次のツボが効果的です。

- (1) **百会 (ひゃくえ)** : 頭の頂上で、左右の耳の上の先端 (耳尖 : じせん) を結んだ線の中央にあります。
- (2) **安眠 (あんみん)** : 耳の後ろにある骨の出っ張り (乳様突起) の下のくぼみから 1~1.5cm ほど顔側のところで、耳の後ろから鎖骨にかけての筋肉 (胸鎖乳突筋 : きょうさにゆうとつきん) の停止部にあります。
- (3) **失眠 (しつみん)** : 足の裏のかかとの中央線と、内くるぶしと外くるぶしを結んだ線の交点にあります。

### ツボの位置



今年 は 例年 より 遅れて ようやく 梅雨 に 入り ました。 と ころ が 今 年 は カラ 梅雨 と の 予 報、 また 夏 は 猛 暑 に な る そ う で す。 夏 の 暑 さ は 体 温 調 節 機 能 の 低 下 し た 高 齢 者 の 方 に と っ て は、 脱 水 症 状 を 引 き 起 こ し た り し て、 体 調 を 崩 す 原 因 と も な り ます。 デイルーム では 冷 房 や 風 を 入 れ る な ど し て 室 温 調 節 を 行 な っ て い き ま す が、 暑 さ 寒 さ に は 個 人 差 が あ り ま す の で、 寒 い と 思 わ れ る 方 は 一 枚 羽 織 を 持 っ て 来 て 頂 く よう に し て く ださい。

月 刊  
**福来朗**  
ふくろろう

平成 19 年 6 月  
第 9 7 号

発 行  
名古屋市名東区  
猪子石原 1-1501  
老人保健施設  
いのこしデイルーム  
052(777)5650 (代)  
052(777)5695 (直)  
毎月 15 日 発行



脳体操では計算や漢字、ことわざなどのドリルだけでなく、塗り絵などにも取り組んでいただいています。

