



御嵩建築

雨楽の家
URAC MODERN

casa carina



御嵩モデルハウス



木の郷ぎふの家 御嵩建築 の住まい創り新聞

Vol.60

今回のテーマ
現場レポート

一瞬で残暑バテを解消するツボはここだ！

現場レポート

◎可児市A 安藤邸 新築工事

- ・基礎工事が完了しました。
- ・上棟、おめでとうございます！

◎可児市H様邸 橋村邸新築工事

- ・瓦葺き工事が完了しました。
- ・模型が完成しました。

◎美濃加茂市O様邸 大澤邸

- ・基礎工事、始まります。
 - ・基礎の配筋検査、合格です。
 - ・良い素材が入荷しました(^^)
 - ・上棟、おめでとうございます。
- 雨降りの上棟は、降り込むと言って、ご家族に福が舞い込んでくると云われます。

◎瑞浪市M様邸 前川邸新築工事

- ・今日も暑いですね(≥▽≤)
- ・大工さんが頑張っています。

◎O様邸の一年点検をしました。

- ・異常ありません。
- ・上手にお住みいただき、ありがとうございます



とんかち広場

イスを作っています。



トン、トン、トン...

御嵩モデルに来客

御嵩モデルに、玉虫が訪れました。

珍しい来客です(^^)



【当社ホームページより抜粋。詳しくは **ぎふの家** 検索！】

【効き過ぎ注意！】一瞬で残暑バテを解消するツボはここだ！

- ・ストレス軽減
- ・花粉症
- ・緩和 汗を止める

などなど、ツボ押しには色んな効果があります。当然のことながら、残暑バテ解消にもツボ押しは有効です。そこで今回は、「だるい」「冷房に頼りすぎた」など、残暑バテの各症状ごとに、最も効果の高いツボを厳選してご紹介します。

残暑バテしたら、まずはツボ押しから始めてみましょう。

〇〇 疲れが取れず、体がだるい〇〇〇

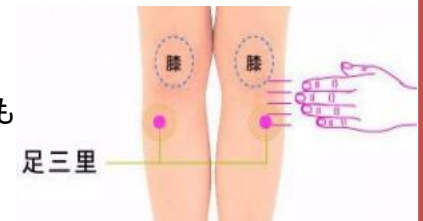
1. 足三里(あしさんり)

足三里は「三千里(12km)歩いても疲れなくなる」というツボで、倦怠感解消の他にも

- ・免疫力向上
- ・デトックス効果
- ・病気予防
- ・内面の若返り

などなど、様々な効能で注目を集めています。

場所は、ひざから指4本分下、脛骨の後ろにあります。押すと少し痛い所ですが、2,3分くらい押し揉みしていると、だんだん疲れが取れて、体が軽くなってくるはずですよ。



2. 湧泉(ゆうせん)

指を曲げた時に、足の裏にできる窪みが出来ると思われます。

その中央にあるのが「湧泉」です。

ここはエネルギーが湧く泉の様なツボで、万病に効くと言われていています。

両手の親指で強めに押してください。3秒間隔で、湧泉が温かくなるまで。気付けば、蓄積された疲労がリセットされているはず！



〇〇 冷房病にはここ！〇〇〇

冷房病は残暑バテの一種です。

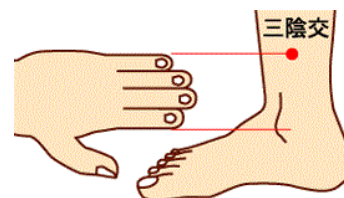
冷房のかかった部屋に長時間いることで、様々な体調不良が引き起こされている状態です。冷房病は、体の冷えを改善することが、治療の一番の近道です。

三陰交 冷房病に最も効果があるのはここ！

足の内側、くるぶしから指4本分上、ちょうど骨と筋肉の境目に位置する「三陰交」というツボは、「冷えに効くツボ」とされています。

息を吐きながら、親指でゆっくり刺激してください。

「三陰交」は冷たいツボです。指圧するのもいいですが、足湯やレッグウォーマーなどで、普段から温めることでも同様の効果が得られます。



ツボ押しはあくまで対症療法

今回、残暑バテの症状に効果のあるツボを紹介しましたが、ツボ押しはあくまで対症療法、症状を消すだけです。生活習慣を変えなければ、またすぐに夏バテの症状が出ます。

「生活習慣を変えろって言われても」

「何から始めればいいのか」

と言う人は、まずは食生活から見直してみましょう。