

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！今月は『体軸～各箇所のポイント～』をお届けします。皆さんのカラダの軸はどうですか？

## つなぎ目ポイント

### ★頭スイッチ

左右の耳の一番高くなっている部分をつないだ線と、鼻の中央の延長線が交わる場所  
効果箇所：背中・頭・目

### ★腕のつけ根スイッチ

背面の腕のつけ根、わきの後ろ側  
効果箇所：首・肩・ひじ

### ★でん部スイッチ

お尻とふとももの境目  
効果箇所：腰・股関節



### ★みぞおちスイッチ

みぞおちのくぼみよりもやや下。押すと指が深く入る場所  
効果箇所：背中・お腹・胸・腰・ひざ

### ★そけいぶスイッチ

そけい部（太ももつけ根）中央部分  
効果箇所：腰・ひざ

### ★足裏スイッチ

足裏中央、土踏まずとふくらみの境界線付近  
効果箇所：お腹・腰・

## ！！ツボ押し感覚で10秒アクション！！

上で紹介した箇所を10秒軽く押すだけで、カラダの不調箇所・痛みにアプローチできます。強く押す必要はありません！！おすすめの時間帯は朝になります。朝に体軸をリセットし、1日を快適にすごしましょう！！

## 次回は「カラダの体調の整え方」

についてです。乞うご期待  
監修/F・E・P 横田