

もみ☆もーす . . . VOL. 2

今回は「眼精疲労のツボ」です。

眼精疲労とは、目を使う作業を続けることを原因として、目の疲れや痛みなどの症状に加えて、頭痛や肩こりなどの全身症状も呈するようになる状態を指します

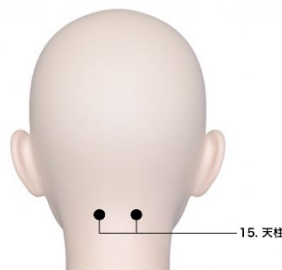
◎太陽(たいよう)

眉毛と目尻の延長で交わる点



◎天柱(てんちゅう)

後頭部中央から親指一本分外側の点



どちらも、親指やほかの指先で指圧します。ドライバーにとって視覚も重要なものです。安全運転の為に眼精疲労を退治しましょう！

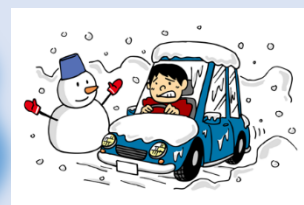
リバーズ治療院 代表 鍼灸師、整体師、カイロプラクター
元・北海道鍼灸マッサージ柔整協同組合第5支部長
元・(財)北海道スキー連盟トレーナー 松谷 聡

雪・凍結路面のヒヤリハット集



急ブレーキ・急発進、とにかく急のつく行動は、絶対避けよう。

上り坂での急発進に気をつけて下さい。タイヤがいったん滑ると前にも後ろにも行けなくなります。



除排雪で道路の雪山が高くなり、見通しの悪いところがあります。



橋の上とトンネルを抜けたところは要注意! 思った以上に凍っています。