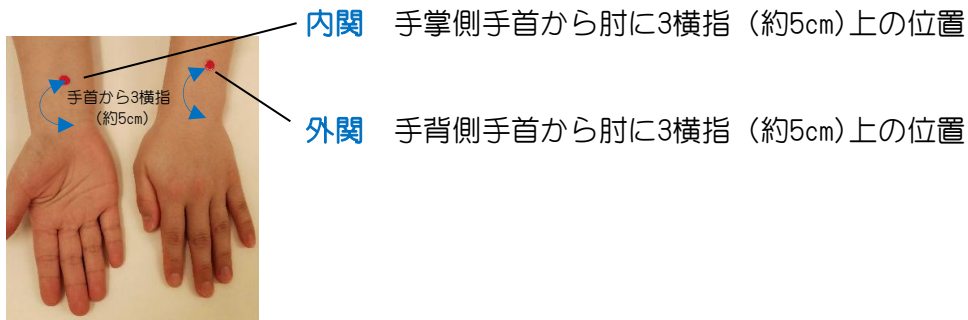




めまい救急ケア



1. 目を固定ロックする。緑色植物などを見つめて眼球の動きを固定する。
2. 内関、外関のツボを同時に強く押す。

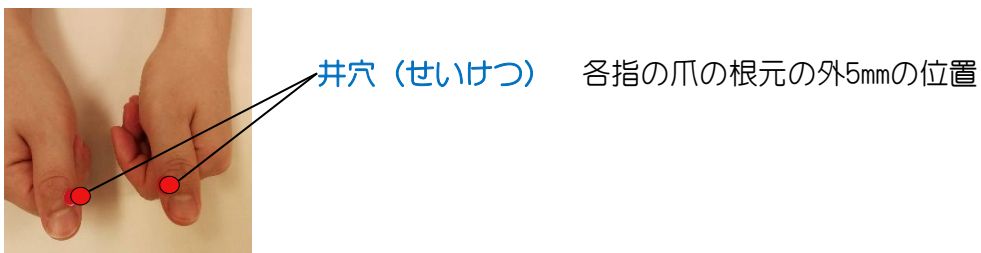


押し方



鼻で3秒息を吸い、2秒止めて、口で10秒息を吐きながら、
内関、外関を同時に強めに押す。
5回繰り返す。

3. 手の井穴（せいけつ）指圧

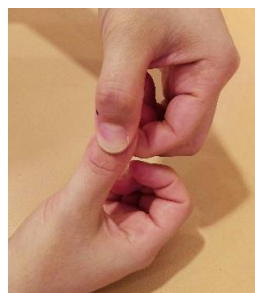


押し方

各指10指の井穴（せいけつ）のツボを左右同時に1回、上下同時に1回、強めに押す。



左右同時に1回
強く押す



上下同時に1回
強く押す