

6. 【緊張型頭痛】薬に頼らず根本解消！ 簡単リセットセルフケア

1. 仰向けで寝る：リラックスした状態で仰向けになります。

2. 盆の窪を押さえる：首の後ろのくぼんだ部分、いわゆる「盆の窪」に親指をあてます。

3. そのまま休む：親指を当てたまま、仰向けでリラックスして寝るだけです。親指は頭の後方に向けるように意識し、軽く頭を牽引するようにすると効果的です。

2



3

