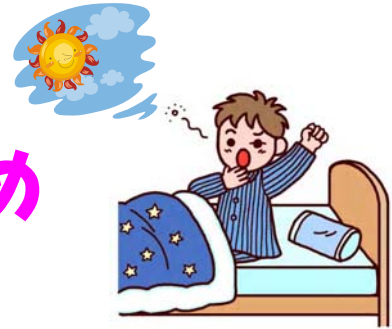


## 朝便のすすめ

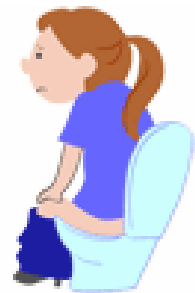


①朝食を食べましょう。

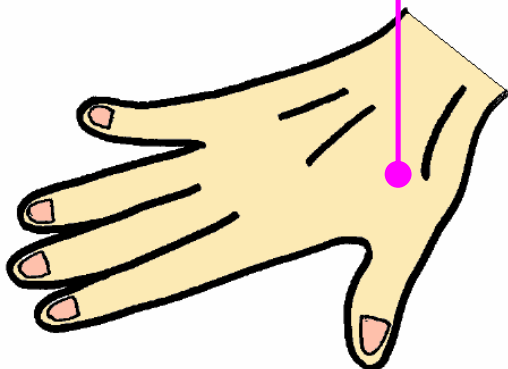


②朝、ゆっくりとトイレに座れる時間をつくりましょう。

③トイレに座っているあいだは、  
左右の手の甲にある“つぼ”<sup>ごうこく</sup>(合谷)  
を押してみましょう。



ごうこく  
(合谷)



手の甲の、親指と人差し指の骨が交わる手前の、人差し指側にあります。

反対の手の親指で、少し痛みを感じるくらいの強さで押します。