

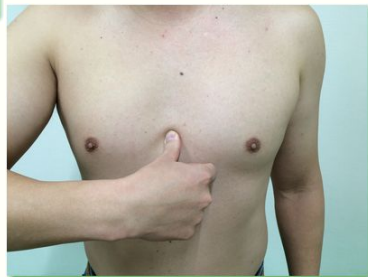
あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第105回【ツボを押してみよう！ <プレッシャー・緊張・興奮編>】

自律神経には、活動時や緊張時に働く交感神経と、睡眠時や休息時などリラックスしている時に働く副交感神経があります。人は無意識にこの2つの神経のスイッチを切り替えています。しかし、何らかのストレスなどを受けることによりスイッチの切り替えがうまくいかなくなり、それにより体調を崩したりすることもあります。強いプレッシャーを感じたり、緊張や興奮しているときは、交感神経のスイッチが入ったままの状態になってしまうので、これをツボを刺激することにより副交感神経へとスイッチを切り替えて、興奮や緊張を鎮めてリラックスできるようにしていきましょう。今回は、緊張や興奮を抑えてリラックスできるようにするのに効果的なツボを紹介したいと思います。

■※■ 膻中（だんちゅう）■※■

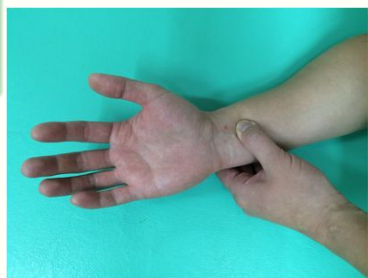
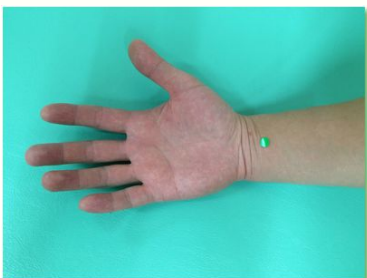


ストレスを解消して心を落ち着かせるのに効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

左右の乳頭を結んだ線と正中線(体の左右中央を上から下まで縦に走ると仮定した線)とが交わるところがツボです。押すときは、親指の先をツボにあてて、体の中心に向かって気持ちの良いぐらいの強さで、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

■※■ 内関（ないかん）■※■



自律神経に作用してバランスを調整して心を安定させるのに効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

手首の内側の曲げるとできる横ジワのラインの真ん中から肘のほうに指2本分のところがツボです。押すときは、手首をつかむようにして親指をツボに当てて、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

△▼△ツボを押すときのポイント△▼△

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側5～10回くらい押し、気持ちの良いぐらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。