

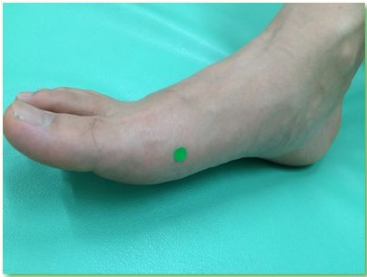
あいほら鍼灸整骨院のホームページができました。

<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106回【ツボを押してみよう！＜不安・思考編＞】

東洋医学では、「脾」は精神活動もつかさどっていて、「脾(ひ)」が衰えることにより不安になったり、気分が落ち込んだりすると考えられています。また、心と体は、密接に関係していて気分が落ち込んでいると血行不良になり、体が冷えて、胃腸の働きが低下してしまいます。また、東洋医学では、こころの疲れは「心(しん)」と密接に関係していると考えられています。精神活動の中枢である「心」が弱ると、不安感で胸が押しつぶされそうになったり、思考もネガティブになると考えられています。今回は、不安や心配を抑えてネガティブな思考を改善させ気持ちを明るくして元気になるのに効果的なツボを紹介したいと思います。

■※■ 太白 (たいはく) ■※■



「脾(ひ)」の機能を強めて不安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>

足の親指の付け根の内側にある丸く出っ張った骨のかかと寄りにあるくぼみのところがツボです。押すときは、足の甲をつかむように親指の先をツボにあてて、骨のキワを指先に向かって押し上げるように、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。

■※■ 少海 (しょうかい) ■※■



「心(しん)」に働きかけて気持ちを明るくするのに効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

肘を曲げるとできる横ジワのライン上で、肘の内側のくぼんでいるところがツボです。押すときは、親指の先をツボに当てて、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、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。