

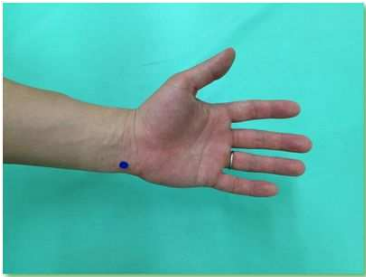
# あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<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108回【ツボを押してみよう！ <寝つきが悪い編>】

翌日楽しみにしていることがあったり、朝、いつもより早く起きなくてはいけなく心配だったりなど、一時的に気持ちが高ぶったりで眠れないというときがあると思います。東洋医学では、精神は「心」がつかさどるという考え方があり、「心」に関係のあるツボや「脾」と関係があるツボを刺激すると良いとされています。次の日の大事な用事を寝不足などで体調を崩したりしないようにツボを刺激して気持ちをリラックスさせたり気持ちの高ぶりを抑えしっかりと睡眠を取りましょう。今回は、寝つきをよくするのに効果的なツボを紹介したいと思います。

### ■※■ 神門（しんもん） ■※■



身体全体の調子を整え、精神的な安定を図り気持ちをリラックスさせるのに効果的なツボです。

#### <ツボの見つけ方と押し方>

手首の内側にできる横ジワの小指よりのくぼんでいるところがツボです。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。

### ■※■ 章門（しょうもん） ■※■



「脾」の機能を調整して気持ちの高ぶりを抑えて、心身共にリラックスさせるのに効果的なツボです。

#### <ツボの見つけ方と押し方>

第11肋骨の先端がツボです。または、仰向けで寝て肘を直角に曲げた脇腹につけたときに肘頭が体にあたるあたりと考えても良いです。押すときは、両手の中指をツボに当てて、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。