

# 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115回【ツボを押してみよう！＜万能ツボ「三陰交」編＞】

三陰交（さんいんこう）というツボは、「肝経」「脾経」「腎経」という3つの経絡が交わる場所にあることからこの名前がついています。血行障害やホルモンバランスを調整してくれるため応用範囲が広く、優れた効果を発揮するツボです。今回は、万能ツボ「三陰交」を紹介したいと思います。

### ■※■ 三陰交（さんいんこう） ■※■

ホルモンバランスを調整し、婦人科系の諸症状、冷えからくる胃腸の障害、更年期障害を伴うのぼせや腰痛など女性特有の不調にも効果的なツボです。



#### <ツボの見つけ方と押し方>

足の内くるぶしの中心から指幅4本分膝の方向に上がった所で、すねの骨の脛骨（けいこつ）の後ろ側のキワがツボです。押すときは、足首をつかむようにして親指をツボに当て、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。