

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117回【ツボを押してみよう！＜万能ツボ「湧泉」編＞】

湧泉（ゆうせん）というツボは、第2の心臓といわれる足の裏にあり、人間が生まれながらに持っている生命エネルギーが湧き出ることから、この名前の由来になっています。

生命エネルギーが湧き出るツボなので応用範囲が広く、毎日元気よく前向きに過ごすのに優れた効果を発揮するツボです。今回は、万能ツボ「湧泉」を紹介したいと思います。

■ ※ ■ 湧泉（ゆうせん） ■ ※ ■

新陳代謝を促して体調を整えたり、体力を取り戻したりするツボなので、高血圧、冷え、のぼせ、むくみ、不眠、生理痛、腎臓疾患などに効果的です。また、精神的な疲れや、気持ちの高ぶりなども抑えるのにも効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

足の裏の中央より指寄りにあり、足の指全部を曲げた時にふくらみが「人」の字型に交わっているところがツボです。押すときは、両手の親指をツボに当て、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。

<ツボの見つけ方と押し方>

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。

