

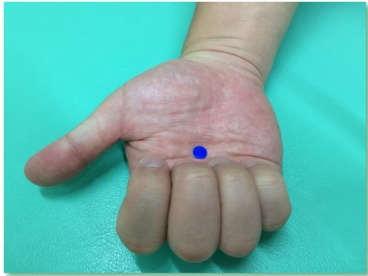
# あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<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122回【ツボを押してみよう！〈無気力編〉】

東洋医学では、精神の安定には「心包（しんぼう）」が関連していると言われています。「心包」は、心臓を包んでいるもので、これが衰えると、精神的な面でのバランスが乱れて気持ちが落ち込んだり、無気力になったりしてしまうので、「心包」を活性化して、さらに、脳をリラックスした状態にしてストレスを減らし、気力を高めて、無気力状態を改善していきましょう。今回は、無気力を改善するのに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

### ■※■ 労宮（ろうきゅう） ■※■



「心包」を活性化して、不安を取り除き精神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>

手のひらの中央付近で、指を握った時に中指と薬指が手のひらに当たるところの間でくぼみのところがツボです。押すときは、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。

### ■※■ 身柱（しんちゅう） ■※■



脳をリラックス状態にしてストレスを減らし、やる気を出すのに効果的なツボです。

#### <ツボの見つけ方と押し方>

頭を前に倒すと背骨で1番出っ張ってくる骨（第7頸椎）から、3つ下にある背骨（第3胸椎）とその下の背骨（第4胸椎）の間にくぼんでいるところがツボです。押すときは、手を背中に回して中指をツボに当て、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△▼△

両側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。