

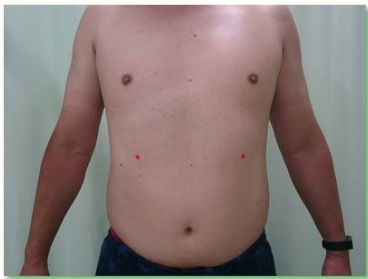
あいほら鍼灸整骨院のホームページができました。

<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124回【ツボを押してみよう！＜身体の中の老廃物を排出する編＞】

身体の「気」、「血」、「水」のめぐり、流れを良くして身体の中の不要な老廃物を自然に身体から排出できる身体を作るのに、東洋医学では、「肝」で老廃物や毒素を尿として排出します。また、大腸の便通をよくしてガスや老廃物をためないようにすることも大切です。体内環境を良くして、老廃物をためない身体づくりをして身体の内側から元気にしていきましょう。今回は、身体の中の老廃物を排出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。

■※■ 期門（きもん） ■※■



「肝」の機能を高めて、身体の中の老廃物を排出する効果に優れたツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

第9肋骨のキワにあるツボです。肋骨のカーブしている所と乳頭から真下の伸ばした線とぶつか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、骨のキワを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。

■※■ 上巨虚（じょうこきよ） ■※■



便通を良くしてガスや老廃物をためないようにして、大腸を浄化してきれいに保つ効果に優れたツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

膝の下にあり、ひざ下の外側のでっぱった骨（腓骨頭）から指幅4本分下がったところがツボです。押すときは、ふくらはぎをつかむようにして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。