

# 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127回【ツボを押してみよう！＜二日酔い編＞】

二日酔いになると、胃がムカムカして食欲がなくなり、頭痛や吐き気に悩まされることがあります。そんな二日酔いを何とかしたいときにもツボ押しは有効です。二日酔いになってしまったときはもちろん、お酒を飲んだ直後や寝る前にこのツボを刺激しておく翌朝二日酔いになりにくくなります。特に忘年会や新年会シーズンにはこのツボを刺激して元気な毎日を過ごせるようにしましょう。今回は二日酔いに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

### ■※■ 太衝（たいしょう） ■※■



解毒を担う肝臓の機能を高めて症状を緩和し、また二日酔いの予防にも効果的なツボです。

#### <ツボの見つけ方と押し方>

足の甲側で足の親指と足の人差し指の骨の間にあり、指先から足首の方に骨のあいだをたどっていくと骨が交わる手前のV字のくぼみで指が止まるところがツボです。押すときは、ツボと逆の手の親指をツボに当て、骨のキワを足首の方向に引く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。



#### <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。