

# 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132回【ツボを押してみよう！ <おなかの張り編>】

おなかにガスがたまったりして張った感じになることを、腹部膨満感といいます。これは、小腸や大腸が過敏になっていたり、消化機能が弱っている証拠です。また、東洋医学では、「瘀(お)血(けつ)」という「血(けつ)」が滞った状態になるとおなかが張りやすく、それが女性の場合は、婦人科系の病気の引き金になるケースもあります。油断はせずに早めに対処をするようにしましょう。今回はおなかの張りに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

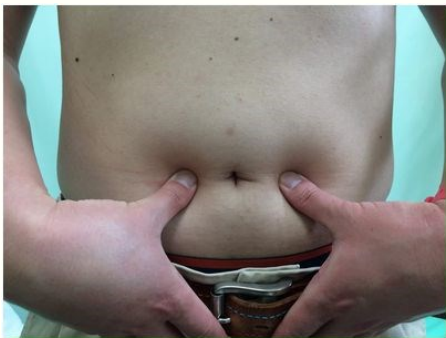
### ■※■ 天枢（てんすう） ■※■



おへそ下の血液循環を良くし、消化機能を高めながら腸の状態を整えるのに効果的なツボです。

#### <ツボのを見つけ方と押し方>

おへそから、左右真横に指幅3本分（2寸）離れたところがツボです。押すときは、両親指をツボに当て、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。