

# 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133回【ツボを押してみよう！ <大人のニキビ編>】

20代以降にできるニキビは、「大人のニキビ」と呼ばれ、近年、とても増えてきています。思春期のニキビと違うのは、大人のニキビは、あごの周辺にできやすいことと、ホルモンバランスの乱れや免疫力の低下が原因で起こるものが多いのです。大人のニキビを改善するには、ホルモンバランスを整え、免疫力を高める副腎皮質ホルモンの分泌を調整し、大人のニキビを改善していきましょう。今回は、大人のニキビを改善するツボを紹介したいと思います。

### ■※■ 承漿（しょうしょう） ■※■



顔の血行を改善してホルモンバランスを整え、ニキビのできやすいあごの血流を良くするのに効果的なツボです。

#### <ツボのを見つけ方と押し方>

顔の正中線（体を左右対称に分けるための左右中央を縦に通る仮定線）上にあり、下唇下端とあごの間がツボです。押すときは、中指の先をツボに当て、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。

### ■※■ 復溜（ふくりゅう） ■※■



副腎皮質ホルモンの分泌を調整して免疫力をアップさせるのに効果的なツボです。

#### <ツボのを見つけ方と押し方>

内くるぶしの中心から、膝の方向に2寸（指幅3本分）上がった高さでアキレス腱の前にあるのがツボです。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。

△▼△ツボを押すときのポイント△▼△

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。