

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137回【ツボを押してみよう！〈おなかのむくみ編〉】

ポッコリと出たおなか、東洋医学では、その原因のひとつとしてむくみが考えられます。むくみやすい体質の方は、いわゆる水分太りタイプで下半身やおなかがぼつちりしているのが特徴です。ツボを刺激して余分な水分を排出して便秘やむくみを改善していきましょう。今回は、おなかのむくみを改善するツボを紹介したいと思います。

■※■ 水道（すいどう） ■※■



おなかにたまった余分な水分や老廃物を排出するなど水分代謝の働きをよ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〉

おへそから下へ3寸（指幅4本分）進み、そこから左右に2寸（指幅3本分）離れたところがツボです。押しときは、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。

■※■ 梁丘（りょうきゅう） ■※■



大腸の機能を高めて便秘の症状を改善するのに効果的なツボです。

〈ツボのを見つけ方と押し方〉

上前腸骨棘（こしぼね）と膝のお皿の外側上端を結んだライン上で膝のお皿の外側上端から上前腸骨棘に向かい2寸（指幅3本分）上がった所がツボです。押しときは、逆の手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△▼△

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。