

# 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140回【ツボを押してみよう！＜新陳代謝をアップ（脂肪燃焼）させる編＞】

東洋医学では、新陳代謝をアップさせるには、体の様々な機能を調整して、体自体の体質を変えることが大切になります。それにより、新陳代謝を高めることにより、体内の老廃物排出するのを促したり、免疫力も高まり、さらに、脂肪を燃焼しやすい状態となり、運動をすることにより効率的に、また、健康的に痩せていくこととなります。身体を動かすのが難しい方、また、運動の好きな方もツボを刺激して普段から新陳代謝を高めて、身体の体質を改善しておくのが良いでしょう。今回は、新陳代謝をアップ（脂肪燃焼）して体質を改善するツボを紹介したいと思います。

### ■※■ 膏肓（こうこう） ■※■



褐色脂肪細胞（体温を高めて余分な脂肪を燃焼してくれる細胞）があるところでここを刺激して新陳代謝をアップさせ脂肪の燃焼を促進するのに効果的なツボです。

#### <ツボのを見つけ方と押し方>

背中にあり、第4胸椎棘突起と5胸椎棘突起の間の高さでそこから肩甲骨の方に3寸(指幅4本分)のところがツボです（だいたい場所は肩甲骨の内側の縁で肩甲骨の上下の高さのほぼ中央の所です）。押すときは、逆側の手で上から背中に回して、中指をツボに当て、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。

### ■※■ 然谷（ねんこく） ■※■



腎臓の機能を高めて代謝を促し痩せやすい体質にするのに効果的なツボです。

#### <ツボのを見つけ方と押し方>

足の内側にあり、内くるぶしから土踏まずの方にたどっていくと、途中に出っ張った骨があり、その骨の下側のところがツボです。押すときは、足と同じ側の手で足首をつかむように親指をツボに当て、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。

あいはら鍼灸整骨院

相原 善行