



ツボを押してみよう！ 顔のケア編

年齢をかさねたり、紫外線などのダメージにより顔のシミやくすみ、シワなどが目立ちやすくなってきます。これは、皮膚の下の真皮という皮下組織を流れる毛細血管の血流が悪くなるとなりやすくなってきます。なので、皮下組織の毛細血管の血流を盛んにすることで、顔全体の血流を良くして、肌に新鮮な酸素と栄養がたっぷり送られ、それと同時に、老廃物を押し流して、シミやくすみ、シワを改善していきます。また、普段から刺激することにより代謝も上がり予防にも効果的です。今回は、顔のシミやくすみ、シワのケアをするツボを紹介したいと思います。

陽白(ようはく)



眼の機能回復や顔全体の血流を盛んにして、シミやくすみ、シワを改善するのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方



顔にあり、正面から見て、黒目の真上にあり眉毛の上端から上に1寸(親指の幅)のところがツボです。押すときは、中指の腹をツボに当て、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。

四白(しはく)



胃腸にも働きかけ、顔全体の血流を盛んにして、シミやくすみ、シワを改善するのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方



顔にあり、正面から見て、黒目の真下にあり黒目から下に1寸(親指の幅)のところがツボです。押すときは、中指の腹をツボに当て、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。