



### ツボを押してみよう! のどの痛み編

細菌やウイルスがのどに侵入してくると、体の免疫反応としてのどが炎症を起こして痛みを感じるようになります。のどに不調を感じたら、のどを乾燥させないように潤すことを心がけ、ハイネックのセーターや襟のある洋服やストール、マフラーなどで首を覆い、温めると良いでしょう。また、アルコールやたばこなど、のどの粘膜を刺激するものは、控えるようにしましょう。この時期は、暖かい日と寒い日があり体調を崩しやすくなりますので普段からツボを刺激して、セルフケアしっかり行いましょう。今回はのどの痛みに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

#### 天突(てんとつ)



のどの不調をやわらげるのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

体の左右の中心にあり、鎖骨と鎖骨の間のくぼみのところがツボです。押すときは、片手の中指をツボに当て、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。



#### 天鼎(てんてい)



のどの腫れや熱を抑えるのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

のど仏の上の縁から、下に親指幅1本分、さらに、外に親指幅3本分のところで胸鎖乳突筋の後の縁のところがツボです。押すときは、ツボと同じ側の手の人差し指をツボにあてて、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。