



ツボを押してみよう！ 顔のむくみ編

顔のむくみは、塩分の取りすぎや夏に時期などはジュースやまたビールなど水分を取りすぎたりすることにより起こりやすくなります。また、身体の中を巡っているリンパの流れが悪くなり、老廃物や余分な水分などが排出されないことにより起こったりもします。首や肩、頭の周りの筋肉の緊張により血液循環が悪くなるということも原因の1つとされています。首、肩、頭に周りの筋肉の緊張を和らげるのも行いながら、さらに身体の気の巡りを調節するようにアプローチすることをプラスしていくと非常に良いことなので普段からセルフケアしっかり行いましょう。今回は顔のむくみに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

膻中(だんちゅう)



心を落ち着かせ「気」を見つけやすく押しやすいツボで肩を局部的に刺激しやすく効果的なツボです。



ツボの見つけ方と押し方

左右の乳頭を結んだ線と正中線(体の左右中央を上から下まで縦に走ると仮定した線)とが交わる場所がツボです。押しときは、中指の先をツボにあてて、体の中心に向かって気持ちの良いぐらいの強さで、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。

膈俞(かくゆ)

水分の循環を高めてむくみ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

背中にあり、第7胸椎(左右の肩甲骨の下端を結んだ高さ)のでっぱりの下へのこみから両側に親指幅1.5本分のところがツボです。押しときは、ツボと逆の手の親指をツボにあてて、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。自分で押すのが難しい時に人に押しってもらうと良いでしょう。

ツボを押すときのポイント!

両側5~10回くらい押し、気持ちの良いぐらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。