



### ツボを押してみよう！ 口内炎編

口の粘膜にできる炎症反応がいわゆる口内炎です。原因は、ストレスや疲労による免疫低下、睡眠不足、栄養不足、暴飲暴食など様々な要因で起こります。特に食べ物の消化に関連する症状なので、食欲の秋から、年末年始と生活習慣が乱れたりしがちなのでしっかりとセルフケアをしていきましょう。今回は、口内炎に効果的なツボを紹介したいと思います。

#### 衝陽(しょうよう)



「胃経」の代表的なツボで消化機能を高めるのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

足の甲にあり、第2中足骨と第3中足骨の間を足首側にたどっていき、指が止まる所がツボです。押すときは、中指の先をツボに当て、押すときは、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。

#### 太白(たいはく)



スムーズな消化を助けて胃腸の機能を高めるのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

足の親指の付け根の内側にある丸く出っ張った骨のかかと寄りにあるくぼみのところがツボです。押すときは、中指の先をツボにあてて、骨のキワを指先に向かって押し上げるように、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。