

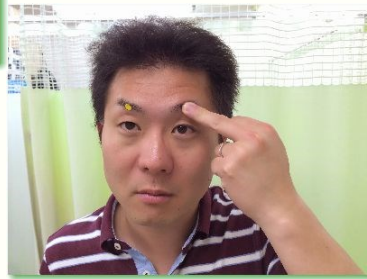
あいほら鍼灸整骨院のホームページができました。

<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85回【ツボを押してみよう！＜目の疲れ編＞】

勉強や仕事などでパソコンを使い続けたり、携帯電話の画面を見続けたり、また家ではテレビを見たりと、日常生活ではかなり目に負担をかけていることが多く、目が疲れやすい状態にあります。今回は、目の疲れの状態を解消させるために使えるツボを紹介したいと思います。

■※■ 魚腰（ぎょよう） ■※■



目の疲労により一時的に近視の状態になったり（仮性近視）や目のかすみの状態に効果的なツボです。

＜ツボの見つけ方と押し方＞

正面を見て、黒目から真上にあがった眉毛のところがツボです。押すときは、ツボと同じ側の中指の先をツボにあてて、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。目の周りは敏感なので強く押しすぎないようにしましょう。

■※■ 玉枕（ぎょくちん） ■※■



目の周りの筋肉の緊張をほぐし、血行を良くして溜まった疲労物質を押し流して疲れを取り除く効果のあるツボです。

＜ツボの見つけ方と押し方＞

後頭部の1番出っ張った部分の中心から左右に指幅各2本分離れたところがツボです。両手の中指を左右のツボに当て、頭の中心の方向に向かって押します。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△▼△

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側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。