

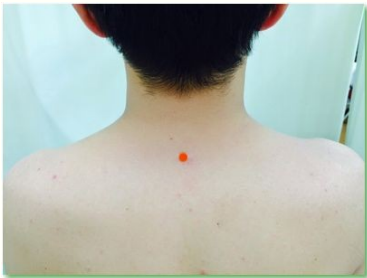
あいほら鍼灸整骨院のホームページができました。

<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91回【ツボを押してみよう！ <風邪のひきはじめに…編>】

風邪は、呼吸器系（鼻やのど）で起こった炎症性疾患です。主にウイルスにより感染して起こり、寒気や発熱、頭痛、咳、鼻水、のどの痛みなどの症状が出てきます。たかが風邪と思わずに風邪のひきはじめにしっかりと対処をして治すようにしましょう。こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎などさらに悪化してしまうケースもありますので早めに対処をするようにしましょう。今回は、風邪のひきはじめに使えるツボを紹介したいと思います。

■※■ 大椎（だいつい） ■※■



邪気を追い払い、寒気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>

首の後ろ側で頭を前に倒すと1番出っ張ってくる骨（第7頸椎）が目印で、その下の骨（第1胸椎）との間のくぼみがツボです。押すときは、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。ツボを温めたり、温めてから押すとより効果的です。

■※■ 尺沢（しゃくたく） ■※■



呼吸器系全般に効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

肘の前側にあり、肘を曲げるとできる横ジワの真ん中から外側のくぼんでいるところがツボです。押すときは、親指の先をツボに当て、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。ツボを温めたり、温めてから押すとより効果的です。

△▼△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。