

あいは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92回【ツボを押してみよう！＜免疫力アップ編＞】

東洋医学では、「気」、「血」、「水」が体の中を巡っていて、この流れを整えることにより、体が本来持っている自然治癒力を引きだし、高めることにより免疫力もアップするという考え方です。また、免疫力アップに関係する経絡は、腎経、大腸経、小腸経で、これらが正常に働いていると免疫力が高まり病気の予防や美容にもいいと考えられています。この時期は、風邪やインフルエンザなどが流行しやすいので免疫力を高めて抵抗力のある体にするようにしましょう。今回は、免疫力を高めるツボを紹介したいと思います。

■※■ 志室（しじつ） ■※■



腎経に働きかけ免疫力を高めるのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

腰の外側にあるツボで、ウエストのラインより指2本分下がったあたり（第2・第3腰椎棘突起のあいだ）の高さで背骨の中心から左右に指4本分離れたところがツボです。押すときは、両手の親指を左右のツボに当て、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。

■※■ 天枢（てんすう） ■※■



消化器の状態を改善して自然治癒力を高めるのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

おへその高さで左右真横に指3本分離れたところがツボです。押すときは、両手の親指を左右のツボに当て、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。