

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95回【ツボを押してみよう！ <血圧編>】

日ごろの生活習慣や生活環境、食生活、体質などにより血圧は、非常に変化しやすく、血圧が高くて低くても体に影響しやすくなってきます。特に高血圧は、放っておくと動脈硬化や心臓の病気など命にかかわることもありますので普段から気を付けた方が良いでしょう。また毎日、決まった時間に計ることにより体の変化に気がつくこともできますので毎日計るのも良いでしょう。今回は、血圧をコントロールするツボを紹介したいと思います。

<血圧が高い場合>

■※■ 太鐘（だいしょう） ■※■

高血圧症には、遺伝や環境、生活習慣により起こるものや腎機能の疾患に関係するものもあるため、腎臓の機能を整えるのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

内くるぶしとアキレス腱の間にあるくぼみの下でかかとの骨のキワのところがツボです。押すときは、足首をつかむようにして親指をツボに当てかかとの骨に向かって、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。



<血圧が低い場合>

■※■ 石門（せきもん） ■※■

東洋医学では、低血圧は「気」「血」の働きが弱くなっていると起こりやすくなると考えられています。その為、消化機能を高めて体質を改善するのに効果的なツボです。

おへそから下に指3本分下がったところがツボです。押すときは、親指をツボに当て、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。