

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96回【ツボを押してみよう！ <冷え性編>】

冷え性は日ごろの生活習慣や生活環境、食生活などによる血行不良が主な原因と言われています。また冷え性は、「万病のもと」と言われるように、肩こりや頭痛、めまいや腹痛、生理痛など様々な症状を引き起こすことがあります。これからの時期は、クーラーなどで冷えたりすることも多くなる時期なのでしっかりと対策をして、元気に過ごせる様にしましょう。今回は、冷え性を改善するツボを紹介したいと思います。

■※■ 関元（かんげん） ■※■



小腸の吸収機能に作用し、水分代謝を調整して冷えを改善するのに効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

おへそと恥骨の出っ張った骨を結んだ線を5等分します。その5等分した線のおへそから5分の3のところがつぼです。押すときは、親指をツボに当て体の中心に向かって、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。また、関元を触って冷たいときは内臓が冷えていることが多いので温めるのも非常に良いでしょう。

■※■ 太衝（たいしょう） ■※■



下半身の血液循環を良くして体を温めて、自律神経にも作用して疲れを取り除くのに効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

足の甲側にあり、親指と人差し指の間を足首の方になぞっていき、骨にぶつかる手前のくぼんでいるところがツボです。押すときは、ツボと逆側の手で足の甲を握るようにして親指をツボに当て、足首の方向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。