

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97回【ツボを押してみよう！＜代謝機能をアップ編＞】

身体の代謝機能が低下すると、細胞に栄養が補給されにくくなったり、老廃物がたまっていくことにより、肌の状態が悪くなったり、肥満やむくみなどを招きやすくなります。これからの時期は、クーラーなどで冷えたり冷たいものを取ったりすることが多くなる時期なのでしっかりと対策をして、代謝をアップさせて体の中からきれいにして元気に過ごせる様にしましょう。今回は、代謝機能をアップするツボを紹介したいと思います。

■※■ 復溜（ふくりゅう） ■※■



腎臓や肺の機能を活性化して代謝機能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>

足首の内くるぶしの中心から指2本分上にあがった高さでアキレス腱のキワのところがツボです。押すときは、アキレス腱をつかむようにして親指をツボに当て、まっすぐ中に押すよう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。

■※■ 人迎（じんげい） ■※■



代謝をコントロールするホルモンを分泌する甲状腺と関係して、余分な脂肪や水分、老廃物を排出して新陳代謝を活発にするのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

首の前にあり、のどぼとけの中心から指2本分外側にあり、触ると脈を感じるところがツボです。押すときは、ツボと同じ側の親指をツボに当て、弱めの力でやさしく、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。