

# あいほら鍼灸整骨院のホームページができました。

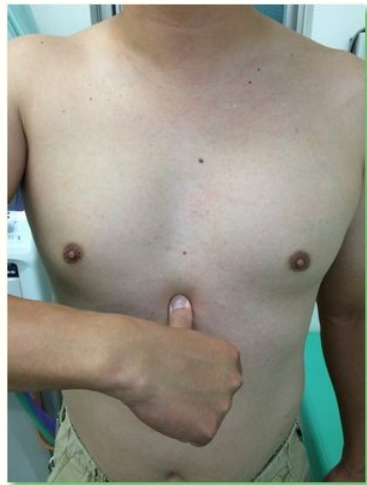
<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

## 第99回【ツボを押してみよう！<しゃっくり・乗り物酔い編>】

### <しゃっくり>

しゃっくりは胸とお腹を隔てている横隔膜のけいれんによって起こる症状です。しゃっくりを止めるためには横隔膜を刺激するのが効果的です。また、背中の中より少し上で横隔膜の裏側に当たる位置をこぶしで強めに叩いてあげると、さらに止まりやすくなります。今回、1つ目は、鳩尾（きゅうび）というしゃっくりに対するツボを紹介したいと思います。

#### ■※■ 鳩尾（きゅうび） ■※■



横隔膜に作用してしゃっくりを解消するのに効果的なツボです。

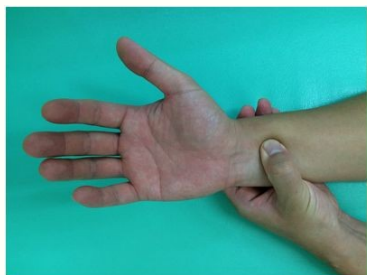
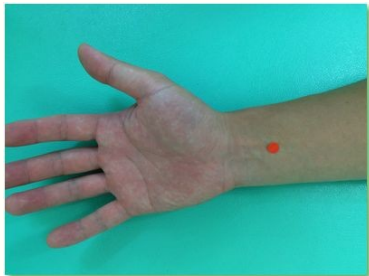
#### <ツボの見つけ方と押し方>

みぞおちの上で胸骨（胸の真ん中にある骨）の下端の骨のキワ。胸骨の下端は、少しとがっていてその先端がツボです。押すときは、親指の腹をツボに当て、やさしくゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

### <乗り物酔い>

乗り物に乗っているときの振動や体の動き、気持ちの動揺によって自律神経を乱して吐き気や不快感などの症状を引き起こすのが乗り物酔いです。今回、2つ目は、内関（ないかん）という乗り物酔いに対するツボを紹介したいと思います。また、内関は乗り物酔いの予防にも効果的なツボで乗り物に乗る前に刺激するのも効果的です。

#### ■※■ 内関（ないかん） ■※■



胃腸の調子を整えると同時に副交感神経にも作用して、精神をリラックスさせ不安感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>

手首の内側にできる横ジワの左右中央から指二本分ひじの方にずらしたところがツボです。押すときは、手首をつかむようにして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。