

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101回【ツボを押してみよう！＜貧血症・顔色が悪い編＞】

貧血は、血液中のヘモグロビンが不足して起きるものです。ヘモグロビンは鉄を含んだタンパク質で、赤血球に存在して酸素を取り込んで運ぶ役割をしていますので、これが血液中に不足すると、貧血が起こります。貧血症を改善するには、胃腸の調子を整え、胃腸で鉄分やたんぱく質をきちんと吸収できるようになることがまず大切です。今回は、胃腸の機能を調整して貧血症を改善するツボを紹介したいと思います。

■※■ 足三里（あしさんり） ■※■

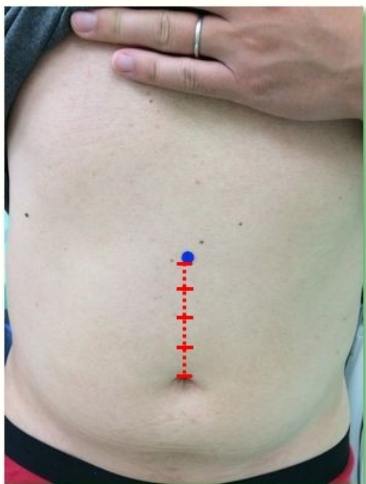


胃腸を改善して良質な血液を体内にめぐらせるのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

膝の下の外側の下端の下方にあるくぼみからすねの骨に沿って指幅4本分下に下がったところが目安で押すとズーンと響く場所がツボです。押すときは、両手の親指の先をツボに当て、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。

■※■ 中脘（ちゅうかん） ■※■



胃腸を動かして、鉄分やたんぱく質の吸収力をアップさせるのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

腹部の正中線（身体の左右中央を縦に走る仮定線）にあり、胸骨の下端とおへそを結んだ線の中間です。（おへそから上に向かって指幅4本分が目安です。）押すときは、親指の腹をツボに当て、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。