

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103回【ツボを押してみよう！ <皮膚のかゆみ編>】

冬の時期は乾燥しやすかったりなどで皮膚がかゆくなったりします。通常、外部からの刺激から皮膚を守るために分泌される、副腎皮質ホルモンが何らかの原因で減ってしまうと、皮膚のかゆみや湿疹などの症状が表れやすくなります。また、東洋医学では、便秘の人は肌が乾燥しやすいと考えられていて、それによっても皮膚がかゆくなることもあります。この時期は皮膚のトラブルも多くなりますので注意しましょう。今回は、皮膚のかゆみに効果的に使えるツボを紹介したいと思います。

■※■ 聴宮（ちょうきゅう） ■※■

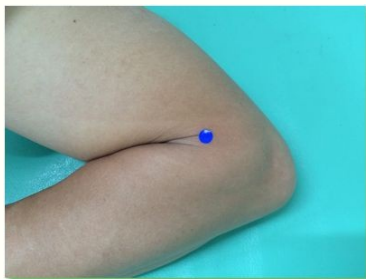


副腎皮質ホルモンのバランスを整えるのに効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

耳の中の小さなやわらかい突起の前方で、口を少し開けた時にできる小さなくぼみのところがツボです。押すときは、中指の先をツボにあてて、頭の中心に向かって、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。

■※■ 曲池（きょくち） ■※■



大腸の働きを良くして肌荒れ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>

肘の外側にあり、肘を深く曲げた時にできる横ジワの先端のところがツボです。押すときは、ツボと逆の手で肘をつかむように親指をツボに当てて、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△▼△

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側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。