

# 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107回【ツボを押してみよう！ <下痢編>】

下痢の原因は、食あたりや暴飲暴食や風邪によるもの、細菌性のものまで様々です。また、慢性の下痢の場合、胃腸に虚弱体質や精神的なストレスが原因になっていることもあります。このように、いろいろな原因がかかわってきますが、すべての下痢の大敵は、「冷え」にあります。まず、おなかを温めて、そしてツボを刺激することにより症状を緩和していきましょう。今回は、下痢に効果的なツボを紹介したいと思います。

### ■※■神闕（しんけつ）■※■



身体の中心部にある非常に重要なツボです。

#### <ツボの見つけ方と押し方>

神闕とは「おへそ」そのものことでおへその中心部のところがツボです。押すときは、両手をよく温めてから、手のひらを重ねておへその上にあ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。



### ■※■上巨虚（じょうこきよ）■※■



便通をよくして大腸をきれいな状態に保つのに効果的なツボです。

#### <ツボの見つけ方と押し方>

膝の下にあり、すねの骨の外側で膝の下の出っ張った骨（腓骨頭）から指幅4本分下がったところがツボです。押すときは、ふくらはぎをつかむようにして親指の先をツボに当てて、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。