

# 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112回【ツボを押してみよう！＜万能ツボ「中脘」編＞】

中脘（ちゅうかん）というツボは、胃の真上にあるツボです。中脘があるところは、胃やすい臓などの消化器系の流れる「気」の集まる場所とされ、胃腸の異常が現れやすく、おなかが弱い人は普段から押すと痛みを感じる場所でもあります。また中脘は、自律神経を整える作用もあります。今回は、万能ツボ「中脘」を紹介したいと思います。

### ■※■ 中脘（ちゅうかん） ■※■



腹痛や胃の違和感を改善し、ストレスからくる胃の痛みにも効果的なツボです。

#### <ツボの見つけ方と押し方>

腹部の正中線（体の左右中央を縦に走る仮定線）上にあり、胸骨の下端とおへそを結んだ線の中央にあります。目安はおへそから上に指4本分のところがツボです。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。

#### <ツボの見つけ方と押し方>

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。