

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116回【ツボを押してみよう！＜万能ツボ「曲泉」編＞】

曲泉（きょくせん）というツボは、「曲」は膝の関節の曲り目を指し、「泉」は文字通り泉や水源で、全身の活力となる「気」（生命エネルギーのこと）が湧き出るという意味があります。肝臓と密接に関わっているツボで、水分や血液など体液に関係のある症状に優れた効果を発揮するツボです。今回は、万能ツボ「曲泉」を紹介したいと思います。

■※■ 曲泉（きょくせん） ■※■

下痢や生理痛など月経に関係する症状や血液循環をよくすることから美容にも活用でき、肝臓にも関係し解毒にも効果的なツボです。



<ツボの見つけ方と押し方>

膝の内側にあり、膝を深く曲げるとできる横ジワの先端のところがツボです。押すときは、押す側の膝を曲げ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>

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。