

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118回【ツボを押してみよう！＜万能ツボ「腎俞」編＞】

腎俞（じんゆ）というツボは、「腎」は腎臓、「俞」はへこみの意味を表すツボです。東洋医学では、「腎」は成長や老化、生殖、ホルモン分泌などをコントロールしているので、「腎」を強くすることにより、生命力が高まって若々しさを保つのに優れた効果を発揮するツボです。今回は、万能ツボ「腎俞」を紹介したいと思います。

■※■ 腎俞（じんゆ） ■※■

腎臓に作用して腎機能を高めて腰痛を改善したり、体内の水分代謝にも関係しているため、むくみにも効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

腰にあるツボで、ウエストのラインより指幅2本分下がったあたり（第2腰椎と第3腰椎の間）で、背骨の中心から左右に指幅2本分離れたところがツボです。押すときは、腰に両手を添えて、両手の親指を左右のツボに当て、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>

両側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。

