

# 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119回【ツボを押してみよう！ <トイレが近い編>】

トイレに行ってもまたすぐに行きたくなる、というような症状で困っている方は、少なくないと思います。東洋医学では、このような頻尿は、「腎」の働きが弱い人によくみられる症状と考えられます。「腎」は高齢になってくると働きが弱くなり下半身が冷えやすくなります。この冷えにより、頻繁に尿意をもよおしやすくなるのです。今回は、「腎」に働きかけて尿の回数を正常にするのに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

### ■※■ 中極（ちゅうきょく） ■※■



腎に作用して腎機能を高めて下半身の冷えを取り排尿の回数を正常になるように調整したり、排尿量の多いときにも効果的なツボです。

#### <ツボの見つけ方と押し方>

正中線（体の左右中央を縦に走ると仮定した線）上で、おへそから4寸（人差し指、中指、薬指を合わせた幅を2つ分）下のところがツボです。押すときは、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>

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。