

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120回【ツボを押してみよう！ <ストレスで食欲がない編>】

ストレスや悩み事が原因で、食欲不振が起きることがあります。このような食欲不振を改善するのに「胃経」と「肺経」の属するツボを用いると非常に良いと思います。「胃経」は、消化と吸収を担う胃腸の機能を活性化して、ストレスで食欲がない状態を改善する経絡です。また、「肺経」は、憂い、悲しみなどに関連しているので、悩みや悲しいことがあって食欲がない状態を改善する経絡です。それぞれの代表的なツボを用いることにより食欲がない状態を改善していきましょう。今回は、食欲不振を改善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。

■※■ 豊隆（ほうりゅう） ■※■



「胃経」のツボで胃腸の機能を活性化して消化と吸収を改善させるのにも効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

膝と足首のちょうど中間あたりの高さで、すねの骨の脛骨の外側キワにある前脛骨筋を乗り越えたところがツボです。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。

■※■ 魚際（ぎよさい） ■※■



「肺経」のツボで憂い、悩みや悲しいことを和らげて食欲がない状態を改善させるのにも効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

手のひら側の親指の骨（中手骨）の手首側の根元の外側のくぼんだところがツボです。第1中手骨の外側を指先の方向からたどっていくとくぼんでいて止まるところがツボです。押すときは、手首をつかむようにし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△▼△

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。