

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121回【ツボを押してみよう！ <気持ちのイライラや不快感>】

東洋医学では、「肝」は精神活動との関わりが深い臓器であり、やる気や気力などをコントロールする働きがあると考えられています。「肝」をめぐる生命エネルギーのことである「気」が過剰になると、イライラしたり、怒りっぽくなるとされています。いつもよりイライラしたり、むかついた時に「肝」をめぐる「気」を静めて改善していきましょう。今回は、気持ちのイライラや不快感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。

■※■ 気海（きかい） ■※■



過剰なエネルギーを静めて心を落ち着かせるのに効果的なツボです。

<ツボの探し方と押し方>

おへそから下方に指幅2本分離れたところがツボです。押しときは、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。

■※■ 蠡溝（れいこう） ■※■



「肝」を強化して気力をコントロールするのに効果的なツボです。

<ツボの探し方と押し方>

足の内くるぶしの中心から、指幅5本分膝の方向に上がったところで、すねの骨の脛骨の後ろ側のキワのくぼんだところがツボです。押しときは、足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。