

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126回【ツボを押してみよう！＜更年期障害編＞】

閉経期前後の更年期障害による身体のトラブルは、周囲からの理解が得にくい場合があり、つらいものです。更年期障害の症状は、女性ホルモンの減少から起こり、月経異常のほかに、ほてりやのぼせ、または冷えだったり、頭痛やめまい、さらにイライラや憂うつ感、不眠といった精神的な症状も表れたり、人によっても様々です。更年期障害にもツボ押しは有効で自宅でも簡単にできますのでセルフケアとして自分でも行いましょう。今回は更年期障害に優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

■※■ 血海（けっかい） ■※■



子宮や卵巣に直接働きかけ女性ホルモンのバランスを調整するのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

太ももの内側にあるツボで、膝のお皿の内側上端から指幅3本分上に向かった（おへそ方向）ところがツボです。押すときは、ツボと同じ側の親指をツボに当て、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。

■※■ 陽池（ようち） ■※■



更年期に表れやすい不安やイライラなど精神的な症状を抑えて精神を安定させるのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

手首の甲側にあり、手首を上を反らせるとできる、太い横ジワライン上の中央のところがツボです。押すときは、手首を握るように親指をツボに当て、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。