

# 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128回【ツボを押してみよう！<めまい・立ちくらみ>】

立ち上がった瞬間に「クラッ」としたり、立ち話の最中に目の前が揺れているような感じがしたりなど、めまいや立ちくらみは、貧血や血圧の異常、睡眠不足、過労など様々な要因で起こります。また平衡感覚をつかさどる三半規管は、耳の中にあり血流の関係でめまいや立ちくらみを起こすこともあり、普段からツボを刺激してめまいや立ちくらみを防止するのに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。今回はめまい・立ちくらみに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

### ■ ※ ■ 中渚（ちゆうしよ） ■ ※ ■



血流を改善して平衡感覚をつかさどる三半規管の機能を整えるのに効果的なツボです。

#### <ツボのを見つけ方と押し方>

手の甲側で薬指と小指の骨の間にあり、手首から指先の方に骨のあいだをたどっていくと薬指側の出っ張った骨の手前で指が止まるところがツボです。押すときは、親指をツボに当て、薬指の骨のキワを手首の方向に引き下げるように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。