

# 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131回【ツボを押してみよう！＜目の腫れ・顔のむくみ編＞】

朝起きて、鏡を見た時に顔のむくみが気になったことはありませんか？顔がむくんだり、目が腫れたりするのは、水分の取りすぎや、水分がうまく排出されないなどの理由で血管内の圧力のバランスが崩れておこることが多いのです。お出かけ前やお化粧の前にツボ押しをして顔をすっきりさせてから行くと良いでしょう。今回は目の腫れや顔のむく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。

### ■※■ 攢竹（さんちく） ■※■



疲れ目や充血、目の腫れぼたいたいに刺激するとすっきりするのに効果的なツボです。

#### <ツボのを見つけ方と押し方>

目頭の真上で左右の眉の生え際の内側のくぼみのところがツボです。押すときは、両手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。

### ■※■ 解谿（かいけい） ■※■



血流や水分の排出を良くして、目の腫れや顔のむくみを解消するのに効果的なツボです。

#### <ツボのを見つけ方と押し方>

足首を甲側に曲げるとできる太い横ジワの左右中央のくぼんだところがツボです。押すときは、ツボと逆側の親指をツボに当て、気持ちの良い程度のやや強めの力で押し、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。