

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138回【ツボを押してみよう！ <顔のむくみ編>】

水分を取りすぎた翌日など、顔がむくみやすくてたるんで見えたりもしてしまいます。それは、皮膚やその下にある皮下組織の細胞の代謝が落ちて機能が衰えると、肌に張りがなくなり、たるんでしまいます。また、顔のリンパの流れが滞ると、むくみが生じます。これらは、いずれも顔が大きく見えてしまう要因になってしまいます。ツボを刺激して余分な水分を排出して顔のむくみを改善していきましょう。今回は、顔のむくみを改善するツボを紹介したいと思います。

■※■ 翳風（えいふう） ■※■

顔の血流やリンパの流れを良くして皮膚や細胞の働きを活発にして、引き締めると同時に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>

耳の付け根の後ろのくぼんだ所で、押すと中の方にズーンと響くところがツボです。押すときは、中指をツボに当て、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>

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。