

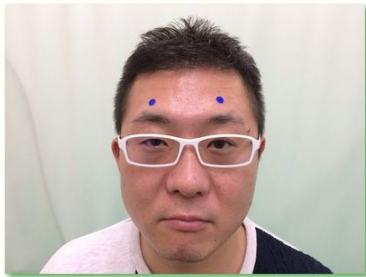
あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<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141回【ツボを押してみよう！＜美白のツボ編＞】

顔には非常に多くの毛細血管があり、血液循環が盛んなところですが、血液循環が悪くなるとシミやクマなどができやすくなってしまいます。皮膚の下の真皮という皮下組織を流れる毛細血管の血流を盛んにすることにより、顔全体の血流が活発になり、肌に新鮮な栄養と酸素がたっぷりと送られると同時に老廃物も流してくれます。これにより、シミやシワの改善を促すとともに予防にも効果的です。今回は、顔の美白のツボを紹介したいと思います。

■※■ 陽白（ようはく） ■※■



顔全体の血流改善とともに目の機能回復にも効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

眼で正面を見た時に黒目の真上の位置または、眉毛の中央の位置で眉毛の上端から上に1寸（親指第1関節の幅）のところがツボです。押すときは、中指の先をツボに当て、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。

■※■ 四白（しはく） ■※■



顔全体の血流改善とともに胃腸の機能も高めてくれるのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

眼で正面を見た時に黒目の真下の位置で下まぶたの下端から下に1寸（親指第1関節の幅）のところがツボです。押すときは、中指の先をツボに当て、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。

さらに…

シミ予防には、紫外線から肌を守ることが大切です。メラニン色素が沈着するとシミの原因にもなるので、このメラニン色素の生成を抑えたり、薄くするのに有効なビタミンCを積極的に補給するようにしましょう。

△▼△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。