



ツボを押してみよう！ ツボをしっかりと押すためのポイント編

ツボを押してみようということですが、自分でやってみるのですが、正しく押せているのか？強さは？ツボの場所はあるのか？押し方は？など、よく質問を受けることがあります。わからないことがあると、押すのに不安だったり、躊躇してしまったりしてしまうと思いますので今回は、ツボをしっかりと押すための3つのポイントにお答えしていきたいと思います。

押し方のポイント①

強さ

強ければ強いほど効くということではなく、「自分が気持ち良い、心地よいと感じる」強さで押すのがポイントです。優しい刺激は、弱っている機能を安定させる時などに、逆に、少し強い刺激は、痛みを抑える時などに効果的です。押した時の痛みの感じに合わせて、押す力や方向を変えるなど微調整をしてあげるとさらに良いでしょう。

押し方のポイント③

呼吸とリズム

3つ目のポイントは、呼吸とツボを押すリズムを合わせて行うことです。呼吸は、吸うよりも吐く方に重点を置きます。息を吐くときは、心身がリラックスして、ツボ刺激の効果が伝わりやすくなるからです。なので、大切なのは、「息を吐きながらゆっくり押して、息を吸うときに力をゆるめる」というのが押し方の基本です。ただし、呼吸や数を意識しすぎるとリラックスできなくなる場合があるので、自然な呼吸で、呼吸は深く、押す時もゆるめる時にもゆっくりと行うことを心がけましょう。

押し方のポイント②

押す回数

ツボを押す回数は、1つのツボにつき、6～8回が目安です。ツボが左右に2つある場合は、左右のツボをそれぞれ6～8回ずつ押します。



ツボをしっかりと押すための3つのポイントは、**強さ**、**押す回数**、**呼吸とリズム**になります。このポイントに気を付けて、予防や症状の改善に向けてセルフケアをしていきましょう。

次回は、よく質問を受けることを、Q & A形式でお答えしたいと思います。