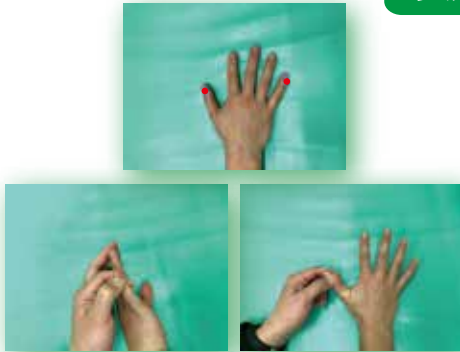




ツボを押してみよう！ 手足の冷え編

手足は体の末端にあるのでとても冷えやすい部位です。何かしらの理由で血流が滞ると、血液は、体の中心にある内臓に集まってしまうため、手足が冷えてしまいます。原因は、自律神経の乱れや冷暖房による影響、筋肉量の低下などがあります。またこの時期は、寒さによっても影響を受けやすくなりますので普段からツボを刺激して、足や手の冷えのセルフケアしっかり行いましょう。今回は手足の冷えに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

少沢(しょうたく)、少商(しょうしょう)



末端を刺激して指先を温めることで血行を促進して手先の冷えをやわらげるのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

少沢:小指の爪の生え際で、薬指側の反対側の生え際。
少商:親指の爪の生え際で、人差し指側の反対側の生え際。
押すときは、親指と人差し指でつまむようにツボに当てましょう。

労宮(ろうきゅう)



自律神経のバランスを整えて、体温調整を助けるのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

手のひら側にあり、グーを作った時に中指と人差し指の当たる中間のところがツボです。押すときは、押す側と反対側の手の親指をツボに当てましょう。

衝陽(しょうよう)



末端を刺激して指先を温めることで血行を促進して足先の冷えをやわらげるのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

足の甲にあり、指で人差し指と中指の骨の間を足首の方に辿っていき、指が骨に当たり止まったところがツボです。押すときは、押す側と同じ側の手の親指をツボに当てましょう。

ツボを押すときのポイント!

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。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。