



### ツボを押してみよう！ 耳鳴り編

耳鳴りの原因は、耳が原因でおこるものもあれば、自律神経からおこるもの、また、脳神経からおこるものなどさまざまです。場合によっては、生活環境の変化や仕事などストレスにより起こるものもあり、心のリフレッシュも必要です。普段から身体と心をリフレッシュも行い、セルフケアしっかり行いましょう。今回は耳鳴りに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

#### 完骨(かんこつ)



頭部の血流を促し、頭をスッキリさせるのに効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方

耳の後ろにある出っ張った骨の下端でそこから少し後ろに入ったくぼみのところがツボです。押すときは、押す側の手の人差し指をツボに当て、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。

#### 風池(ふうち)



自律神経の調子を整えるのに効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

両耳の下を結んだ線上で耳から後ろに親指幅2本分のところがツボです。押すときは、押す側の手の人差し指をツボに当て、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！

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。