



ツボを押してみよう！ めまい・立ちくらみPART 2 編

立ち上がった瞬間に「クラッ」としたり、立ち話の最中に目の前が揺れているような感じがしたりなど、めまいや立ちくらみは、貧血や血圧の異常、睡眠不足、過労など様々な要因で起こります。また平衡感覚をつかさどる三半規管は、耳の中にあり血流の関係でめまいや立ちくらみを起こすこともあり、普段からツボを刺激してめまいや立ちくらみを防止するのに自宅でも簡単にできますのでセルフケアとして自分でも行いましょう。今回はめまい・立ちくらみに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

合谷(ごうこく)



指圧しやすい場所のあり、目や耳の調子を整え、めまいを軽減させるのにも効果的なツボです。



ツボの見つけ方と押し方

手の甲、親指と人差し指の間で人差し指の骨のキワにあり、人差し指の骨をたどっていくと見つけやすいです。押すときは、ツボと逆側の手で手の甲をつかむように持ち、親指の先をツボに当て、人差し指側の骨に向けて押しましょう。押すときは、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。

膻中(だんちゅう)



つかえを取り去るのに万能なツボでさらにストレスを解消して心を落ち着かせたり、不安を和らげメンタルから働きかけるのに効果的なツボです。



ツボの見つけ方と押し方

左右の乳頭を結んだ線と正中線(体の左右中央を上から下まで縦に走ると仮定した線)とが交わるところがツボです。押すときは、親指の先をツボにあてて、体の中心に向って気持ちの良いぐらいの強さで、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、気持ちの良いぐらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。