



### ツボを押してみよう！ 難聴PART 2 編

難聴は最近、増えてきている症状の1つです。雑音が聞こえたり、セミが鳴いているような大きなものや耳が詰まったような感じがしたりと症状は様々です。原因はウイルス、風邪、疲れやストレスが原因だと考えられています。また原因不明な突発性難聴の場合は、早めにケアをしてツボ押しなどで血流を促し、自己治癒力を高めるのが有効です。予防する意味でも普段からしっかりとケアをしていくことが良いでしょう。前回に続き今回も難聴に効果を発揮するツボを紹介したいと思います。PART 1 の耳門、温溜のツボと合わせてツボ押しをしていただくとさらに良いと思います。

#### 太谿(たいけい)



腎経の大切なツボで腎経の状態が耳に現れると考えられていて、耳のトラブルの特効ツボで身体に抵抗力を高めて体質を改善するのに効果的なツボです。



#### ツボのを見つけ方と押し方

足首の内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみのところがツボです。押すときは、足首をつかむようにして親指をツボに当て、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。

#### 合谷(ごうこく)



指押しやすい場所のあり、身体の様々な炎症や痛み、不調を抑えるのにも効果的なツボです。



#### ツボのを見つけ方と押し方

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。

#### ツボを押すときのポイント！

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側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。