



ツボを押してみよう！ 風邪編PART2

風邪は、呼吸器系(鼻やのど)で起こった炎症性疾患です。主にウイルスにより感染して起こり、寒気や発熱、頭痛、咳、鼻水、のどの痛みなどの症状が出てきます。たかが風邪と思わずに風邪のひきはじめにしっかりと対処をして治すようにしましょう。こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎などさらに悪化してしまうケースもありますので早めに対処をするようにしましょう。今回は、風邪の時に使える効果的なツボを紹介したいと思います。

風門(ふうもん)



ここから風が入ると言われているツボで風邪の症状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

首の後ろ側で頭を前に倒すと1番出っ張ってくる骨(第7頸椎)が目印で、そこから2個下の骨(第2胸椎)の下のくぼみから両外側に親指幅1.5本分のところがツボです。押すときは、反対側の手の中指をツボに当て、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)



寒さや冷えを取り除き、鼻の機能を改善させ呼吸器系にも効果的なツボです。



ツボの見つけ方と押し方

後頭部の髪の毛の生え際あたりの真ん中に「ぼんのかぼ」と呼ばれるくぼみがあり、そこから左右に指幅2本分離れたところが風池のツボです。押すときは、中指をツボに当て、頭の中心に向かって押します。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!

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。