



ツボを押してみよう！ 風邪編PART3

風邪は、呼吸器系(鼻やのど)で起こった炎症性疾患です。主にウィ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。

天鼎(てんてい)



身体の熱を冷まし、のどを開き、咳をやわらげる効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

首の前横側にあり、のど仏から両外側に3寸(親指幅3本分)そこから後下方に1寸(親指幅1本分)で胸鎖乳突筋の後縁のところがつぼです。押しときは、ツボと反対側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。

人迎(じんげい)



のどの痛みや腫れに効果的でさらに代謝をコントロールするホルモンを分泌する甲状腺と関係して、余分な水分、老廃物を排出して新陳代謝を活発にするのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

首の前にあり、のど仏の中心から指2本分外側にあり、触ると脈を感じるところがツボです。押しときは、ツボと反対側の中指をツボに当て、弱めの力でやさしく、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。