



### ツボを押してみよう!匂いに鈍感編

嗅覚の鈍くなる原因として考えられるのは、単純な鼻づまりや加齢による感覚機能の衰え、ストレスによる防衛本能などです。思わぬ疾患が原因となっている場合もあるので、異変を感じて、様子を見ても変わらないときは、精密検査をするのも良いでしょう。今回は、匂いに鈍感になった時に効果的なツボを紹介したいと思います。

#### 天柱(てんちゅう)

首から上の部分のあらゆる症状に効果的でのどの痛みや嗅覚の鈍さに効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

後頭骨の下縁(髪の毛の生え際あたり)の真ん中に「ぼんのくぼ」と呼ばれるくぼみがあり、その左右外側の2本の太い僧帽筋上のところがツボです。押すときは、頭を支えるように手の中指の腹を左右のツボに当て、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。

#### 鼻の特効ツボとして

- ①合谷(ごうこく)
- ②膻中(だんちゅう)
- ③太淵(たいえん)
- ④孔最(こうさい)
- ⑤遍歴(へんれき)
- ⑥陽池(ようち)

これらのツボも鼻のトラブル全般に有効なので一緒に押しingと良いでしょう。

#### 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。