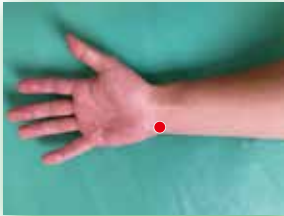




### ツボを押してみよう！ 顔のほてり編

顔だけが熱くほてるのは、血行不良が関係しています。手足が冷えて血管が収縮すると、血液が身体の上部や頭に集中してしまい、顔の血液量が増えてしまい、顔がほてってしまいます。また、内臓の機能の低下や自律神経の調整が上手にできなくなるとなりやすくなりますので、しっかりとセルフケアをしていきましょう。今回は、顔のほてりに効果的なツボを紹介したいと思います。

#### 神門(しんもん)



鎮静効果により気持ちを落ち着けて、自律神経に作用して、機能を改善するのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

手首の内側の曲げるとできる横ジワのラインで小指側のくぼんでいるところがツボです。押すときは、手首をつかむようにして親指をツボに当てて、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。

#### 郄門(げきもん)



熱を冷ましてくれて、顔のほてりを改善してくれるのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

前腕の内側で手首の横シワの中央と肘の横シワの中央を結んだ線上で、高さは、手首と肘のちょうど真ん中のところがツボです。押すときは、腕を包むようにして親指をツボに当てて、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。

#### 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。