



### ツボを押してみよう！ 不眠症PART3編

最近、眠りが浅い。寝つきが悪い。寝ても早く目が覚めてしまう。などしっかり熟睡できないという話をよく耳にします。原因は様々ですが、副交感神経の機能が低下すると脳の緊張状態が続き、眠りづらくなってしまいます。また、東洋医学では、眠りは「肝」との関係があると考えられていて、「肝」の機能が低下すると眠りが浅くなると考えられています。睡眠がしっかりとれないと免疫力が低下したり、頭がぼーっとしたり、気分がすぐれなかったりと日常生活にも支障をきたしたりすることがありますので今からご紹介するツボを刺激して、睡眠の質を高めましょう。今回は、不眠症に使えるツボを紹介したいと思います。

#### 瘧門(あもん)



「気」のめぐりや血流と関係が深く、ほぐすことにより安眠しやすくするの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)の真ん中にあり、2本の太い筋肉(僧帽筋)の間のくぼみ(ぼんのくぼ)のところがツボです。押すときは、中指をツボに当て、頭を後ろに倒して、押さえておきます。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。自然に呼吸しながら、椅子に座るなど疲れのない姿勢で押すと良いでしょう。

#### 天柱(てんちゅう)



精神疲労や不眠に効果的で、首から上の部分のあらゆる症状にも効果的なツボです。

#### 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、頭を支えるように両手の親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。

#### 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。