



### ツボを押してみよう！ 更年期障害編PART3

閉経期前後の更年期障害による身体のトラブルは、周囲からの理解が得にくい場合があります、つらいものです。更年期障害の症状は、女性ホルモンの減少から起こり、月経異常のほかに、ほてりやのぼせ、または冷えだったり、頭痛やめまい、さらにイライラや憂うつ感、不眠といった精神的な症状も表れたり、人によっても様々です。更年期障害にもツボ押しは有効で自宅でも簡単にできますのでセルフケアとして自分でも行いましょう。今回は更年期障害の中でも動悸・めまい・ふらつきに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

動悸・めまい・ふらつきは、更年期障害の主な症状の1つで運動のよって起こる動機と違い、急な胸のドキドキ、息苦しさを感じたりします。ストレスなどが症状悪化を招くこともあるため、リラックスすることを心がけると良いでしょう。

#### 極泉(きょくせん)



心を落ち着かせ、イライラを鎮めるのに効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

わきの下にあり、脇のシワの線の中央で動脈の拍動が触れるところがツボです。押すときは、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。

#### 翳風(えいふう)



更年期障害に表れやすい耳鳴り、めまいなどの症状を安定させるのに効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

耳の付け根の後ろのくぼんだ所で、押すと中の方にズーンと響くところがツボです。押すときは、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。

#### ツボを押すときのポイント!

両側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。