



### ツボを押してみよう！ 更年期障害編PART 4

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。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情緒不安定に優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

情緒不安定は、更年期障害のホルモンバランスの乱れにより現れる症状で精神的不調で落ち込む、涙もろくなる、外出するのが億劫になるなど、感情がうまくコントロールするのが難しくなったりします。リラックスしてマイペースをすることを心がけると良いでしょう。

#### 膻中(だんちゅう)



ストレスを解消して心を落ち着かせ、気持ちをコントロールするのに効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

左右の乳頭を結んだ線と正中線(体の左右中央を上から下まで縦に走ると仮定した線)とが交わる場所がツボです。押すときは、中指の先をツボにあてて、体の中心に向けて気持ちの良いぐらいの強さで、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。

#### 関元(かんげん)



更年期障害に表れやすい冷えなどの症状を改善して体を温め、心を穏やかに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

おなかにあり、おへそから親指幅3本分(3寸)下がったところがツボです。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、気持ちの良いぐらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。