



### ツボを押してみよう！ 食欲を抑える編PART 2

健康のためやダイエットのために、食事に気を付けようと思っていて、そのストレスやイライラからかえって食べ過ぎてしまったり、甘いものに手が伸びてしまったり、そのような経験が誰にでもあると思います。なかなか我慢できない食欲にもツボ押しは有効です。胃腸の状態を調整したり、うまく満腹感を得られなかったり、消化や吸収を正常な状態に改善して食欲を調性することができます。年末年始ですが、体のためにも食べ過ぎを防ぎ、健康的に食事をするように心がけましょう。今回は食欲を抑えるのに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

#### 足の三里(あしのさんり)



胃腸の機能を調整して、消化を改善して食欲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

膝のお皿の外側下端の下方にあるくぼみからすねの骨に沿って指幅4本分下がったところが目安で、その周辺を押して、ズーンと響くところがツボです。押すときは、手の親指をツボに当て、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。

#### 梁丘(りょうきゅう)



胃の機能に働きかけ改善を促すのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

上前腸骨棘(こしぼね)と膝のお皿の外側上端を結んだライン上で膝のお皿の外側上端から上前腸骨棘に向かい2寸(指幅3本分)上がった所がツボです。押すときは、手の親指をツボに当て、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しなないようにしましょう。