



ツボを押してみよう！ 更年期障害編PART 5

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、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。

倦怠感、更年期障害で感じることが多く、激しい運動の後や長い集中を強いられる場面でもないので、いつまでも疲労やだるさが続くのが特徴です。このような時には、焦って頑張らずに無理をしないように心掛け、気持ちに余裕をもってスローペースで過ごすようにしましょう。

石門(せきもん)



自律神経の調子を整え、気持ちを穏やかにす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2本分(2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。

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。