



ツボを押してみよう！ 尿漏れトラブル編

尿漏れのトラブルは、尿道付近の筋肉のゆるみや膀胱や尿道、男性であれば前立腺が原因で引き起こされる場合が多いです。また、出産や体形の変化、便秘などが原因で起こることもあります。中高年の方に多いですが、若い20～30代の方でも悩んでいる方が多いです。今回は、尿漏れを正常にす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。

崑崙(こんろん)



膀胱のトラブルに効果のあるツボです。

ツボの見つけ方と押し方

外くるぶしとアキレス腱の間のくぼみのところがツボです。アキレス腱をつかむようにツボと同側の手の中指をツボに当て、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。

湧泉(ゆうせん)



体内の水分量の調整など新陳代謝を促して体調を整えた、腎臓疾患などの膀胱に効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

足の裏の中央より指寄りにあり、足の指全部を曲げた時にふくらみが「人」の字型に交わっているところがツボです。押すときは、両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さないようにしましょう。