あいはら鍼灸整骨院

院長通信　第２１６回

院長　相原 善行

ツボを押してみよう！　動悸編PART1

動悸は、緊張した状態や興奮したりすることにより、日常生活で起こることが多いです。また、カフェインやアルコールなどの刺激物が原因で引き起こされることもあります。
対処法としては、動悸の症状を感じたら、すぐに安静にしましょう。もし、動悸が長く続いたり、ひどくなるようでしたら、心臓疾患や血圧や血糖値の異常などで起きることもあるため、心配の場合は医師の診察を受けましょう。事前に予防することも大切ですので、普段から、セルフケアを行い、しっかりとツボ押しをしていきましょう。今回は、動悸に効果的なツボを紹介したと思います。

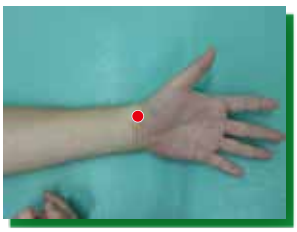
膻中（だんちゅう）

不安をやわらげ、脈拍を落ち着かせるのに効果的で、またストレスを解消して心を落ち着かせるのにも効果的なツボです。

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)とが交わるところがツボです。押すときは、中指の先をツボにあてて、体の中心に向っ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。

太淵（たいえん）



肺の動きを正常に整え、呼吸を整え、落ち着かせるのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

手関節にあり、手のひら側で手首のシワの親指側で脈が感じられるところがツボです。押すときは、反対の手の親指の先をツボにあてて、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！

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側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。