

**ツボを押してみよう！ 食欲がない編PART2**

精神的ストレスや悩み事、消化器のトラブル、生活リズムの乱れなどが原因で、食欲不振が起きることがあります。このような食欲不振を改善するのに適度な運動、しっかりといた睡眠、正しい食生活など、生活習慣を整えて、さらにツボ押しで予防、改善を含めてそれぞれの代表的なツボを用いることにより食欲がない状態を改善していきましょう。今回は、食欲不振を改善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。

水泉(すいせん)

胃腸の機能を整え、活性化して水分代謝を改善させるのにも効果的なツボです。

ツボのを見つけ方と押し方

足首の内側にあり、内くるぶしと踵を結んだ線のちょうど中間のあたりところがツボです。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。

陽陵泉(ようりょうせん)

胃酸の分泌を抑えて、消化機能をアップさせるのに効果があるツボです。

ツボのを見つけ方と押し方

膝の外側の下のあたりにあり、外くるぶしから膝に向かって指でたどっていくと、骨の出っ張っている部分を腓骨頭(ひこつとう)と言い、その腓骨頭の下にあるのがツボです。押すときは、ツボと同じ側の手の中指をツボにあてて、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！

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。