

**ツボを押してみよう！ 便秘・下痢編PART2**

腸内の働きが鈍くなると、栄養の消化や吸収がうまくいかなくなり、便秘や下痢といったトラブルが起きやすくなります。腸内の環境を整え、暑い時期ですが冷たいものを取りすぎないようにして、胃腸への負担を少なくしましょう。また、バランスの良い食事や適度な運動も腸内環境を整えやすくなりますので、ツボ押しと一緒にを行うとさらに良いでしょう。今回は、便秘・下痢などの胃腸の状態を整えるのに効果的に使えるツボを紹介したいと思います。

偏歴(へんれき)

指圧しやすい場所のあり、身体に溜まった不要なものを取り除くのに効果的なツボです。

**ツボのを見つけ方と押し方**

手の甲側で手の親指を伸ばした時に手首のところにできる腱と腱のくぼみと肘を曲げた時にできるシワの外側を結んだ線上で手首から肘に向かって3寸(親指幅3本分)のところがツボです。押すときは、逆側の手で手首を包むように握り、親指の先をツボに当てて、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。

温溜(おんる)

大腸の調子を整えたいときに効果的なツボです。

**ツボのを見つけ方と押し方**

手首の親指側のシワのへこんでいる所から肘に向かって5寸(親指幅5本分)、目安としては、手首の横ジワの親指側から肘に向かいちょうど真ん中ところがツボです。押すときは、逆手の親指をツボに当てて、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。