



# あいはら鍼灸整骨院

## 院長通信 第220回



院長 相原 善行

### ツボを押してみよう！ 爪の美容編

健康的な爪を生やすには、爪に必要な栄養や水分を補い、指先まで血液を巡らせる必要があります。爪の生え際や指にあるツボを刺激してマッサージすることで、指先の血行が良くなつて新陳代謝が促され、爪の美容に役立ちます。また、指先までしっかりとケアすることは体全体にとっても全身の巡りが良くなることなので、ツボ押しをしっかりと行いましょう。今回は、爪の美容に効果的に使えるツボを紹介したと思います。

#### 少沢(しょうたく)、少商(しょうしょう)

(少沢)



末端を刺激して指先を温めることで血行を促進して手先の冷えをやわらげるのに効果的なツボです。また、肩の凝りや目のトラブルにも効果的です。

(少商)



#### ツボの見つけ方と押し方

(少沢) 小指の爪の生え際で、薬指側の反対側の生え際。

(少商) 親指の爪の生え際で、人差し指側の反対側の生え際。

押すときは、親指と人差し指でつまむようにツボに当てましょう。

#### 商陽(しょうよう)



末端を刺激して指先を温めることで血行を促進して手先の冷えをやわらげるのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

人差し指の爪の生え際で、親指側の生え際。

押すときは、親指と人差し指でつまむようにツボに当てましょう。

すべての手の指先、足の指先を親指と人差し指でつまむようにツボに当て刺激することは良いことなので、ツボに關係なく刺激してみると良いでしょう。

#### 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。