

あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第86回【ツボを押してみよう！ <全身の疲れ・だるさ編>】

全身の疲れやだるさは、激しい運動後にくる肉体的な疲労と、心配や緊張などからくる精神的な疲労に分けられます。肉体的疲労は、体力が消耗して体の代謝能力が低下することにより乳酸などの疲労物質がたまりやすくなり起こります。また、精神的な疲労は、ストレスにより自律神経のバランスが乱れることにより体調に影響を及ぼして起こります。この状態をそのままにしておくと、パフォーマンスが悪くなりケガをしやすくなったり、体調を崩しやすくなったりしますので、長引かせずに対処をしましょう。今回は、全身疲れやだるさの状態を解消させるために使えるツボを紹介したいと思います。

■ ※ ■ 陰陵泉（いんりょうせん） ■ ※ ■



余分な水分を排出して体力の回復を促すのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

足のすねの内側にあり、すねの骨の内側を下から上にたどっていくと太い骨にぶつかるところがツボです。押すときは、床に座って、ツボを押す側の足を立てて、ツボと同じ側の親指をツボにあてて、骨のキワに向かって押します。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。痛みを感じやすい場所なので強く押しすぎないようにしましょう。

■ ※ ■ 中脘（ちゅうかん） ■ ※ ■



胃腸の異常が表れやすく、腹痛や胃の違和感を改善します。また、ストレスからくる胃の痛みなど、自律神経のバランスを調整する効果のあるツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

おなかの真ん中を通る線で胸骨（胸の真ん中の骨）の下のきわとおへそを結んだ線のちょうど真ん中のところがツボです。目安的には、おへそから上に指幅4本分です。押しやすいほうの親指をツボに当てます。押しにくいときは、ツボに当てた手の上にもう片方の手をのせて、のせた方の手で押すと良いでしょう。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。