

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87回【ツボを押してみよう！ <頭の疲れ編>】

頭の疲れとは、脳の疲れのことで、脳の血液の流れが滞っているということです。この血液の流れを良くするツボは、「気」が集まる場所の百会（ひゃくえ）です。百会は脳の安定、興奮、覚醒などをつかさどるツボで集中力を高める効果のあるツボです。また、頭維（ずい）も脳の血流を良くするツボで痛みなどを脳に伝える神経が周辺に通っているため、目からくる頭の疲れやヘッドホンなどの使い過ぎからくる頭の疲れにも効果があります。今回は、頭の疲れ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。

■※■ 百会（ひゃくえ） ■※■

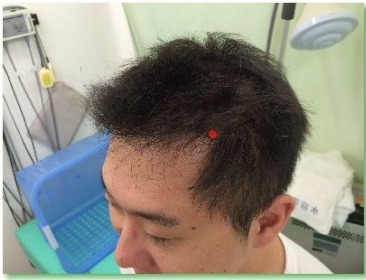


頭をすっきりさせて集中力を高めるのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

左右の耳の上端を結んだ線と、正中線（正面から見て体の真ん中を縦に引いた線）が交差するところがツボです。押すときは、中指を立ててツボに当てて、ズーンと響くくらいの強さで押しします。息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押ししましょう。

■※■ 頭維（ずい） ■※■



目や耳の使い過ぎからくる頭の疲れに効果のあるツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

額の左右にあり、髪の毛の生え際よりも親指の幅半分くらい上に向かったところがつぼです。両手の中指を左右のツボに当て、楽に呼吸しながら上に引き上げるように、気持ちよく感じる程度の強さで押しします。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。