

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90回【ツボを押してみよう！ <不眠症編>】

最近、眠りが浅い。寝つきが悪い。寝ても早く目が覚めてしまう。などしっかり熟睡できないという話をよく耳にします。原因は様々ですが、東洋医学では、眠りは「肝」との関係があると考えられていて、「肝」の機能が低下すると眠りが浅くなると考えられています。睡眠がしっかりとれないと免疫力が低下したり、頭がぼーっとしたり、気分がすぐれなったりと日常生活にも支障をきたしたりすることがありますので今からご紹介するツボを刺激して、睡眠の質を高めましょう。今回は、不眠症に使えるツボを紹介したいと思います。

■※■ 期門（きもん） ■※■



心身ともにリラックスさせて熟睡をしやすくするのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

第9肋骨のキワにあるツボで、乳頭から真下に伸ばした線と第9肋骨のカーブを描いた肋骨の下キワとが交わる場所がツボです。押しときは、両手の親指を左右のツボに当て、肋骨のキワを押し上げるような感じで押します。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。

■※■ 失眠（しつみん） ■※■



昔から活用され、血行を促進して寝つきを良くして質の高い睡眠をとるのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

足の裏のかかとのふくらみの真ん中のところがツボです。少し強めに刺激をすると効果的です。押しときは、親指をツボに当て、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。

△▼△ツボを押すときのポイント△▼△

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。