

# 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93回【ツボを押してみよう！ <花粉症編>】

春先の季節に多いアレルギーに花粉症があります。花粉症は、人がもともと持っている免疫が、非常に関係していて花粉自体を身体が排除すべき異物と認識してしまい攻撃してしまう状態です。今回は、花粉症の症状を直接やわらげるツボと体質を改善していくツボとを紹介したいと思います。

### ■※■ 印堂（いんどう） ■※■



目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど目や鼻に直接働きかけ症状を緩和するのに効果的なツボです。

#### <ツボの見つけ方と押し方>

左右の眉毛の真ん中にあり、正中線（顔と身体の真ん中を通る左右中央に位置する基準の線）と両方の眉毛との間で交わるところがツボです。押すときは、人差し指の先をツボに当て、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。

### ■※■ 太谿（たいけい） ■※■



身体に抵抗力を高めて体質を改善するのに効果的なツボです。

#### <ツボの見つけ方と押し方>

足首の内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみのところがツボです。押すときは、足首をつかむようにして親指をツボに当て、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。