

～ツボの正しい押し方～

◇ツボのこと正しく知ましょう！！

ツボは東洋医学ではちゃんとした医学で、現代にも受け継がれています。
最近の研究でようやくわかってきたのが『どうやら神経が集中しているところがツボらしい』ということ
特に、背骨の脇などが重要な神経が集中しています。
ツボを正しく刺激して神経の通りを改善し体の機能を回復させましょう！

◇ツボ押しで不調が改善するメカニズム

たとえば、胃痛に効くツボを押すと……

- ①ツボ押しによって鈍った神経が活性化
おなかのツボを刺激するとその部分が活性化する。
↓
- ②情報が脳の視床下部へ
情報が脊髄を走る中枢神経を通じて脳に伝わり
自律神経の司令塔である視床下部を刺激する
↓
- ③脳から調整の指令が出る
視床下部からの指令が胃に届き
胃の働きが調整されて痛みが緩和される。

◇実際にやってみましょう

肩こり

肩井【けんせい】

肩を直接刺激してこわばりをとる特効ツボ



中指をツボに当て、皮膚に対して垂直に押す。
押しながら首を左右に倒したりするとさらに
効果的。左右同様に。

後けい【こうけい】

肩に痛みがあって押せないときはここを押す

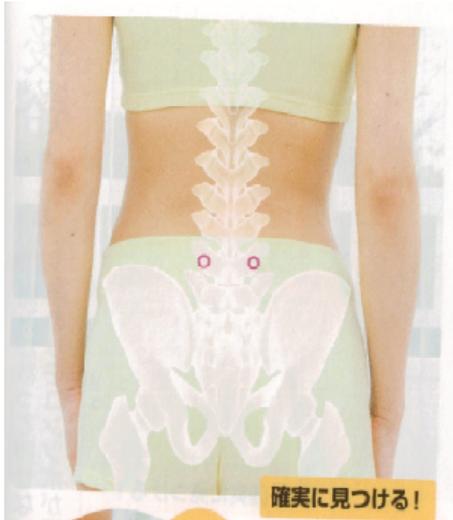


親指をツボに当て、くぼみに指をくぐらせ
るようにして指先方向に押し上げる。
左右同様に。

腰のだるさ・痛み

大腸俞【だいちょうゆ】

筋肉がほぐれてこぼわりや痛みがとれる



親指の腹をツボに当て、体の中心に向かって押す。左右同様に。

三陰交【さんいんこう】

女性特有の症状が原因のものに有効



脚をつかむようにして骨のキワに親指を当て骨の内側に指を入れ込むようにして押す。左右同様に。

目の疲れ

晴明【せいめい】

あらゆる眼精疲労に有効。

目の前がスッキリ&さっぱり



親指をツボに当て、くぼみの奥に指が入っていくようなイメージで押し上げる。左右同様に。

瞳子りょう【どうしりょう】

押すと気持ちよく、目の奥の痛みに

じんわり効く。



頬を包みこむようにして中指をツボに当て骨のキワを押す。左右同様に。

頭痛

天柱【てんちゆう】

緊張性頭痛特有の締めつけられるような痛みを効く。



後ろから両手で頭を包みこみ、親指で頭の中心に向かって押し上げる。左右同様に。

内関【ないかん】

自律神経を安定させて脳の緊張を取り去るツボ



ツボに親指の腹を当て、皮膚に対して垂直に押す。

～すこし疲れた時や、仕事のあいまでもぜひ実践してみてください～