

鍼灸のツボ

健康維持のツボ、呼吸関連のツボを押してみましょう。

① 万能のツボ 合谷(ごうこく)

目、鼻、口、のどの諸症状。頭痛やめまい、胃腸の不調、首、肩のコリ。

ツボの場所 親指と人差し指との間にできる凹みの人差し指側。

刺激の仕方 反対の親指で気持ちいいと感じる強さで押す。

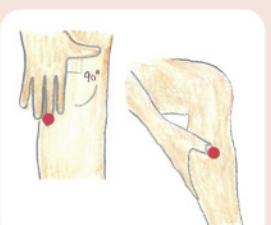


② 健康維持のツボ 足三里(あさんり)

胃腸や自律神経のバランスを整え、病気予防や体力増進。

ツボの場所 膝のお皿に親指と人差し指を直角に当て、中指が当たるところ。

刺激の仕方 手のひらをふくらはぎに当て、親指で押す。



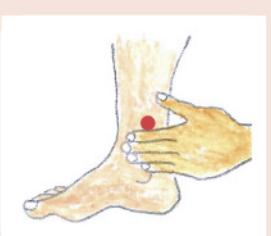
③ 女性の健康ツボ 三陰交(さんいんこう)

冷え症、生理痛、更年期障害など女性特有の悩みに。

足のむくみや頻尿にも。

ツボの場所 内くるぶしの頂点から指4本分上で、すねの骨の後縁。

刺激の仕方 親指で気持ちいいと感じる強さで押す。

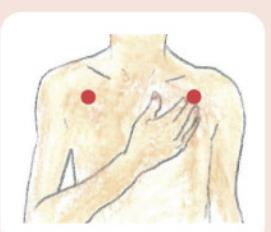


④ 呼吸に関わるツボ 中府(ちゅうふ)

血行をよくし、呼吸が楽になるツボ。

ツボの場所 腕をクロスして、鎖骨の外端の親指幅分下がった腕のつけ根。

刺激の仕方 人差し指、中指、薬指3本の指で円を描くように揉む。



⑤ 首休めのツボ 外関(がいかん)

首や手指の痛み、五十肩、腱鞘炎、頭痛、耳鳴り、自律神経症状にも効く。

ツボの場所 手首の甲側のしわから指3本ひじ寄り、骨の中間。

刺激の仕方 親指で気持ちいいと感じる強さで5秒ほど押しては離すを10回繰り返す。



⑥ 肩甲骨をほぐすツボ 曲池(きょくち)

肩こりや腱鞘炎などの痛みに効く。自律神経の働きを調整するので、不眠、便秘、アトピー性皮膚炎や湿疹の改善にもよい。

ツボの場所 ひじを曲げた時にできるしわの外側のはし。

刺激の仕方 親指で気持ちいいと感じる強さで5秒ほど押しては離すを10回繰り返す。

