



疲れた体に効く「ツボ」押し法

8月の前半はかなり暑かったですね。夏バテ等で体がつかれていませんか？

今回は疲れた体に効くツボの紹介です。

ツボ押しの基本「押す」「もむ」「たたく」

ツボ押の基本は次の3つ。痛みがひどいときには「さする」だけでも効果があるといえます。

押す：指のはらを使う一番基本的な方法

もむ：手のひらや指全体を使い揉みほぐす

たたく：こぶしや手のひらで軽くトントンたたく

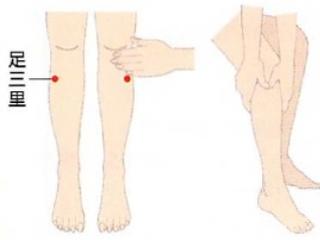
「ツボをはずさない」こと

適当な場所をむやみに押しても効果がないばかりか、かえって症状を悪化させかねません。正しいツボの場所を知り、ツボ押しのコツを押さえておきましょう。

ツボ押しのコツ

- リラックスして呼吸を意識する
- 「息をはきながら」押して「息を吸いながら」力を抜く
- ひと押し3秒～5秒程度
- 1か所につき5～10回繰り返す
- 左右対称にあるツボは、両方均等に押す
- 指先の力ではなく、「体全体の重みを伝える」ように
- 「痛いけど気持ちがいい」と感じるくらいの強さが最適。強く押しすぎないこと
- 不快感があったらすぐ中止する

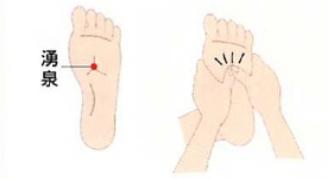
足三里：食欲不振・体力低下など



●場所：ひざから指4本分下の向こうすねのすぐ外側。

●方法：親指で少し強めに力を入れてゆっくり押し揉む。

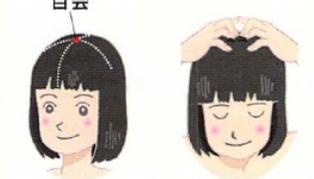
湧泉：疲れ、だるさ、冷えなど



●場所：足の指を曲げた時にできるくぼみの中。

●方法：両手の親指を重ねて強めに押し。ゴルフボールを踏む。

百会：睡眠不足・ストレスなど



●場所：頭のとっぺん。

●方法：両手の人差し指や中指でゆっくり押し。その後頭全体を指全体でたたく。

なお、ツボ押しを避けた方がいい場合もあるそうです。

ツボ押しを避けた方がいい場合

- 飲酒時や食後30分以内
 - 熱があるとき
 - 入浴中、入浴直後
 - つぼ周辺に怪我などの異常がある場合
 - 妊娠中、特に安定期前
 - 手術後
- など

SEPTMBER 2011

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31 12時半まで	1	2	3 12時半まで
4	5	6	7 12時半まで	8 午後診療3時半～	9	10 12時半まで
11	12	13	14 12時半まで	15	16	17 12時半まで
18	19	20	21	22 午後診療3時半～	23	24 12時半まで
25	26	27	28 12時半まで	29	30	1 12時半まで
2	3	4	5 12時半まで	6	7	8 12時半まで

(c)KF STUDIO