



### ツボを押してみよう！ トイレに近い編PART2

トイレに行ってもまたすぐに行きたくなる、というような症状で困っている方は、少なくないと思います。1日の排尿回数が8～10回以上超える場合に頻尿が疑われます。泌尿器系の臓器の病気や精神的なストレスや緊張によるもの、中高年世代に多い、膀胱の突発的な活動で引き起こされるなど原因は様々です。今回は、尿の回数を正常にするのに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

#### 崑崙（こんろん）



排尿のトラブルに効果のあるツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

外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。アキレス腱をつかむようにツボと同側の手の中指をツボに当て、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！

両側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。