

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104回【ツボを押してみよう！ <便秘編>】

体内に便がたまってくると、腐敗して毒素が発生して体の調子が悪くなります。便秘は、気分的にすっきりしないだけでなく、肌荒れや肥満の原因となり、ひどくなると頭痛などの症状を誘発していろいろな病気などを引き起こす原因にもなります。普段から食事や生活習慣に気を付けるとともに、つぼを刺激してしっかりとした排便の習慣をつけるようにしましょう。今回は、便秘に効果的に使えるツボを紹介したいと思います。

■※■ 大巨（たいこ） ■※■

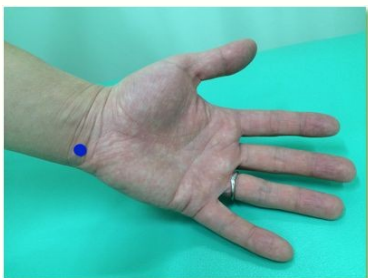


大腸の働きを活発にするのに効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

おへその左右斜め下にあり、おへそから横に指幅3本分、そこから下に4本分下がったところがツボです。押すときは、親指の先をツボにあてて、体の中心に向かって気持ちの良いぐらいの強さで、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。

■※■ 神門（しんもん） ■※■



自律神経に作用して胃腸の機能を改善し、排便を促すのに効果的なツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

手首の内側の曲げるとできる横ジワのラインで小指側のくぼんでいるところがツボです。押すときは、手首をつかむようにして親指をツボに当てて、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△▼△

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側5～10回くらい押し、気持ちの良いぐらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。