

あいほ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109回【ツボを押してみよう！＜万能ツボ「百会」編＞】

百会（ひゃくえ）というツボは、頭のとっぺんのすこしくぼんだ所（百会）にあり、指で押すと軽い痛みがあるところがツボです。ここは、全身の活力となる、たくさんの「気」（生命エネルギー）が集まる場所です。ここを刺激すると「気」の流れが調整され、血流も良くなり、全身の状態が改善されます。とりわけ脳との関わりが深く、頭痛やめまい、のぼせ、頭がぼーっとするときや不眠症に効果があります。今回は、万能ツボ「百会」を紹介したいと思います。

■※■ 百会（ひゃくえ） ■※■

「気」の流れを調整し、脳の血流を促進して身も心も軽くなり、頭をすっきりさせて集中力を高めるのに効果的なツボです。



＜ツボの見つけ方と押し方＞

左右の耳の上端を結んだ線と、正中線（正面から見て体の真ん中を縦に引いた線）が交差するところがツボです。押すときは、中指を立ててツボに当てて、ズーンと響くくらいの強さで押しします。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。