



ツボを押してみよう！ ツボ押しQ & A 編

ツボを押してみようということで、ツボの場所はあるのか？押し方は？など、よく質問を受けることがあります。わからないことがあると、押すのに不安だったり、躊躇してしまったりしてしまうと思いますので今回は、ツボ押しのギモンをQ & A形式でお答えしたいと思います。

Q ツボ押しはいつやっても大丈夫ですか？

A いつ行っても大丈夫ですが、さらに効果よく行うのであれば、入浴後は、体が温まっていて血流が良くなっているのがより効果が得られやすいです。ただし、おなかのツボだけは、食後すぐの時間は避け、1時間以上経ってから行いましょう。それ以外は、寝起きや寝る前などツボ押しを行っても大丈夫です。

Q ツボ押しをしてはいけない人はいますか？

A まず、妊娠初期や臨月の女性の方、そのほか持病がある方は、かかりつけの医師に相談してみてください。外科手術の直後や感染症、インフルエンザなどひどい発熱があるときも、ツボ刺激はしない方が良いでしょう。また、傷や水ぶくれ、ニキビなどができている場所、熱感が強い場所のツボを刺激するのはやめてください。体の左右に2つあるツボならば、支障のない方を刺激しましょう。

Q ツボの位置を間違えると、具合が悪くなったりしますか？

A ツボを刺激するときには大切なのは、第一にツボの正しい位置を探すことです。ただ、たとえ間違えた場所を押したとしても、効果が得られないだけで、具合が悪くなったりすることはありません。



Q ツボ押しを毎日行っても大丈夫ですか？

A 押し方の回数や強さを守ってさえすれば、毎日行っても問題ありません。逆に効果が出ないからといってすぐにあきらめずに、少なくとも1週間以上は頑張ってみてください。

Q 子供にツボ押しをしても問題ありませんか？

A 大丈夫です。子どものツボを押すときは、大人より弱い力で押すのがポイントです。ツボ押しで子どもたちを元気にしてあげましょう。少しは疑問が解けたでしょうか？ツボ押しでセルフケアをしっかりしていきましょう！

