



ツボを押してみよう！ 難聴PART 1 編

難聴は最近、増えてきている症状の1つです。雑音が聞こえたり、セミが鳴いているような大きなものや耳が詰まったような感じがしたりと症状は様々です。原因はウイルス、風邪、疲れやストレスが原因だと考えられています。また原因不明な突発性難聴の場合は、早めにケアをしてツボ押しなどで血流を促し、自己治癒力を高めるのが有効です。予防する意味でも普段からしっかりとケアをしていくことが良いでしょう。今回は難聴に効果を発揮するツボを紹介したいと思います。今回、ご紹介するツボと次回のPART 2で紹介するツボを合わせてツボ押しをしていただくとさらに良いと思います。

耳門(じもん)



耳の前にあり、耳に関連する症状に効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

耳の穴のすぐ前にある出っ張りの付け根で口を開けると軽くへこむところがツボです。押すときは、ツボと同じ側の中指をツボに当てて、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。

温溜(おんる)



耳のトラブルに効果があり、特に急性の症状に効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

手首の親指側のシワのへこんでいる所から肘に向かって5寸(親指幅5本分)、目安としては、手首の横シワの親指側から肘に向かいちょうど真ん中ところがツボです。押すときは、逆手の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。