



### ツボを押してみよう！ 血圧編PART 2

日ごろの生活習慣や生活環境、食生活、体質などにより血圧は、非常に変化しやすく、血圧が高くても低くても体に影響しやすくなってきます。特に高血圧は、放っておくと動脈硬化や心臓の病気など命にかかわることもありますので普段から気を付けた方が良いでしょう。また毎日、決まった時間に計ることにより体の変化に気がつくこともできますので毎日計るのも良いでしょう。今回は、血圧をコントロールするツボを紹介したいと思います。

#### 缺盆(けつぼん)



首から胸を通して腕に行く神経上にあり、鎖骨の上の拍動を感じる場所で血圧をコントロールするのに効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

左右の鎖骨の上に大きなくぼみがあり、そのくぼみのほぼ真ん中にあります。指で探ると押した時に響くような痛みを感じる場所がツボです。押すときは、ツボと逆の手の中指をツボにあてて、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。

#### 膈俞(かくゆ)



東洋医学では、「血」の巡りが弱くなっていると起こりやすくなると考えられています。その為、「血」の巡りを高めて改善するのに効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

背中にあり、両肩甲骨の下端を結んだところの背骨が第7胸椎でその出っ張った所の下のへこみから両横に1.5寸(親指幅1.5本分)のところはツボです。押すときは、親指をツボに当て、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!

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。