



ツボを押してみよう！ 目のトラブル編

勉強や仕事などでパソコンを使い続けたり、携帯電話の画面を見続けたり、また家ではテレビを見たりと、日常生活ではかなり目に負担をかけていることが多く、目のかゆみ、充血、痛み、疲れやすい、視力の低下などの症状が出やすくなります。これらのトラブルには、目の周辺の筋肉や神経を休めてリラックスさせて、血行を良くすることが大切です。今回は、目のトラブルを解消させるために使えるツボを紹介したいと思います。

攢竹(さんちく)



疲れ目や充血、目の腫れぼったい時に刺激するとスッキリするのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方



目頭の真上で左右の眉の生え際の内側のくぼみのところがツボです。押すときは、両手の親指をツボに当て、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。

睛明(せいめい)



目の周りの筋肉の緊張をほぐし、血行を良くして溜まった疲労物質を押し流して疲れを取り除く効果のあるツボです。

ツボの見つけ方と押し方



目がしらのところの内側で鼻との間でくぼみのところがツボです。押す側と同じ側の中指をツボに当て、斜め内側の方向に向かって押します。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。

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。