



ツボを押してみよう！ 動悸編PART2

動悸は、緊張した状態や興奮したりすることにより、日常生活で起こることが多いです。また、カフェインやアルコールなどの刺激物が原因で引き起こされることもあります。

対処法としては、動悸の症状を感じたら、すぐに安静にしましょう。もし、動悸が長く続いたり、ひどくなるようでしたら、心臓疾患や血圧や血糖値の異常などで起きることもあるため、心配の場合は医師の診察を受けましょう。事前に予防することも大切ですので、普段から、セルフケアを行い、しっかりとツボ押しをしていきましょう。今回は、動悸に効果的なツボを紹介したいと思います。

神門(しんもん)



自律神経に作用して沈静と安定をさせクールダウンを促すのに効果的なツボです。

ツボのを見つけ方と押し方

手首の内側の曲げるとできる横ジワのラインで小指側のくぼんでいるところがツボです。押すときは、手首をつかむようにして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。



心兪(しんゆ)



胸のつかえを取り、リラックスするのに効果的なツボです。

ツボのを見つけ方と押し方

背骨の中央で第7頸椎(頸椎の中で1番出っ張っている所)の棘突起から5個下の第5胸椎棘突起の下のへこみから両外側に1寸5分(親指幅1本半)のところがツボです。押すときは、中指をツボに当て、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。押しづらいときは、家族の人などに押しってもらうと良いでしょう。押しづらい場合は、他の人に押しってもらうと良いでしょう。



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。