



### ツボを押してみよう！ 二日酔い編 PART2

二日酔いになると、胃がムカムカして食欲がなくなり、頭痛や吐き気に悩まされることがあります。そんな二日酔いを何とかしたいときにもツボ押しは有効です。二日酔いになってしまったときはもちろん、お酒を飲んだ直後や寝る前にこのツボを刺激しておくことで翌朝二日酔いになりにくくなります。特に歓送迎会シーズンにはこのツボを刺激して元気な毎日を過ごせるようにしましょう。今回は二日酔いに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

#### 鳩尾(きゅうび)



二日酔いにはもちろん、横隔膜に作用してしゃっくりを解消するのに効果的なツボです。

#### ツボのを見つけ方と押し方

みぞおちの上で胸骨(胸の真ん中にある骨)の下端の骨のキワ。胸骨の下端は、少しとがっていてその先端がツボです。押すときは、親指の腹をツボに当て、やさしくゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

#### 頭維(ずい)



頭痛を緩和し視界をクリアにするツボで、さらに目や耳の使い過ぎからくる頭の疲れに効果のあるツボです。

#### ツボのを見つけ方と押し方

額の左右にあり、髪の毛の生え際よりも親指の幅半分くらい上に向かったところがツボです。片方の手の中指をツボに当て、楽に呼吸しながら上に引き上げるように、気持ちよく感じる程度の強さで押しします。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!

両側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しさないようにしましょう。