

ツボを刺激しよう！

さあ、いよいよ夏がやってきた。皆さんには夏を、暑く、楽しく、健康に過ごしてもらいたい！と思っています。そこでここでは夏に起こる様々な症状に効く「ツボ」をとりあげたいと思います。

ツボは正しく押さなければ効果が無いだけでなく、悪影響を及ぼします。1回につき3～5秒、痛いような気持ちいようなという力で押してください。これが正しい押し方です。では下の説明を見ながらやってみましょう。

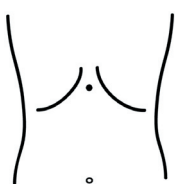


ゆうせん 湧泉



効能：新陳代謝を促し、体力、気力を充実させます。夏バテで疲れていて全身がだるく、元気が無いときに押すツボです。
場所：足の裏の土踏まずからやや指よりで、指を曲げたときに「へ」字にくぼむ所です。

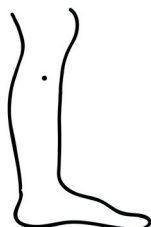
こ 巨けつ



効果：環境のストレスによる神経の使いすぎや、落ち着かないなどの症状に効果があります。寝苦しい夜にどうでしょうか？

場所：いわゆるみぞおちです。（手のひらでやさしく時計回りにマッサージして下さい）

あしさんり 足三里



効能：消化と排泄をコントロールして体をスッキリさせます。また、食欲を増進する、疲労を回復するといった効果があります。

場所：膝から10cm下の外側のむこうずねのすこし外側にあります。

中かん



効能：夏バテによる下痢に効果があります。また、このツボに定期的にお灸をすることで、疲労回復につながります。

場所：おへそから指4本分真下のところにあります。

最後に…

みなさん、どうでしたでしょうか。ツボはまだまだまだたくさんあります。興味のある方はインターネットや本でたくさんのツボが紹介されていますのでそちらを参照してください。それではツボを押して夏を元気に過ごしましょう！