

ハロ-通信



2021 春

すっかり暖かくなってまいりました♪

新生活の準備・環境の変化で疲れがたまっているのに休めない、調子が悪いのに病院に行く時間がない……。そんな人におすすめするのが「ツボ押し」によるセルフケアをご紹介します。

手・足のツボでセルフケア



なぜツボが不調改善に効く？

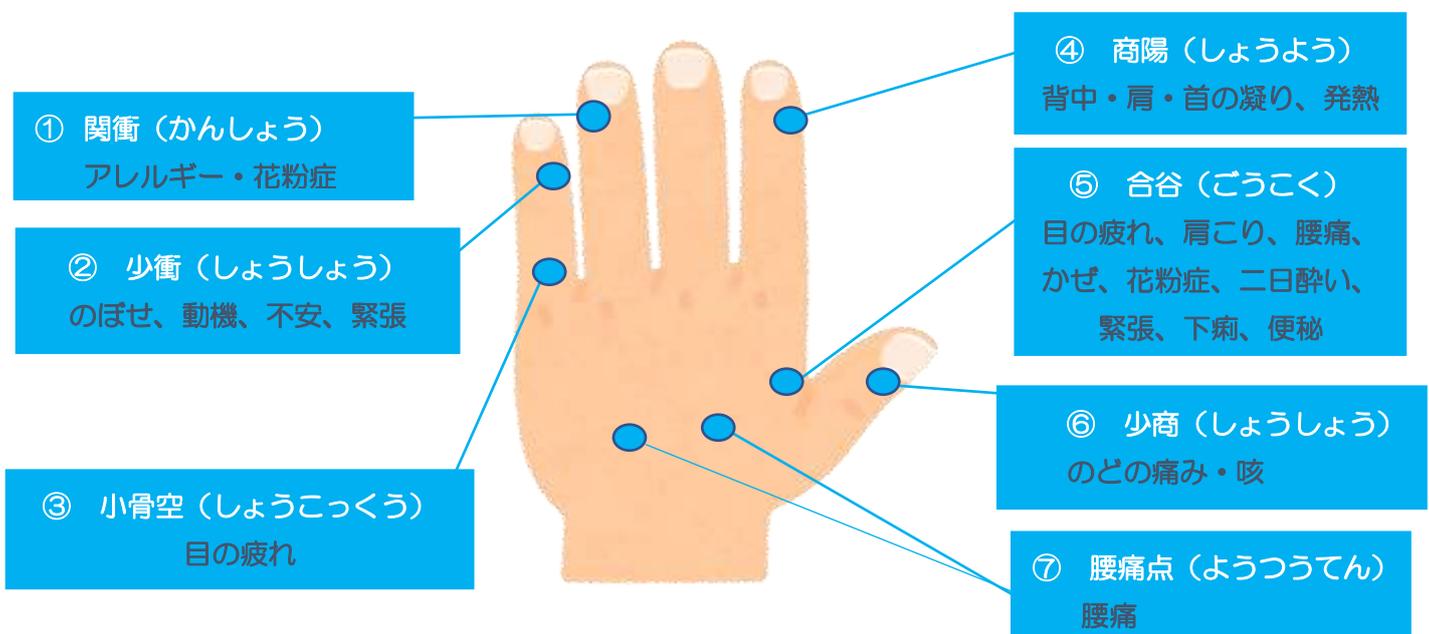
ツボは古代中国で生まれた治療法。東洋医学では 2000 年以上にわたり、ツボを利用した治療が行われてきました。その効果は WHO(世界保健機関)も認めています。

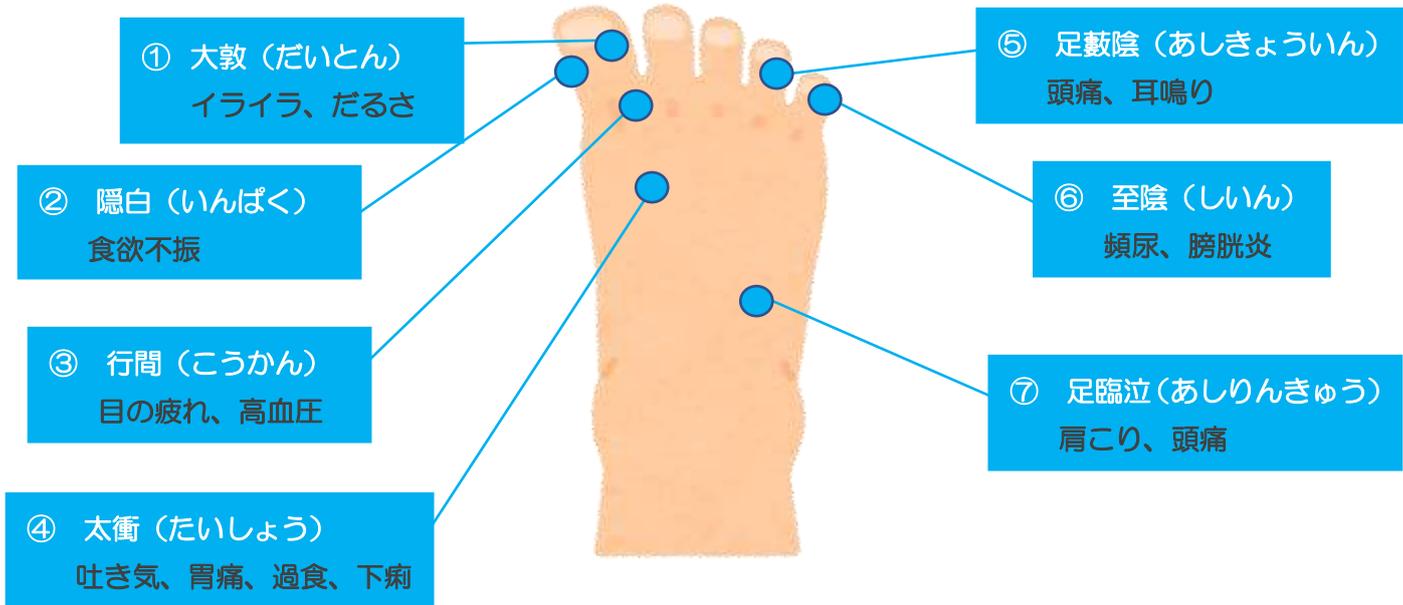
ツボ治療の基本には「**経絡(けいらく)**」という考え方があります。東洋医学では、人の体には経絡という道のようなものがあり、「**生命エネルギー**」の通り道になっていると考えられています。

経絡の流れがスムーズだと、体のバランスが保たれ、健康でいられます。しかし、その流れが滞ると体のバランスが崩れて、不調を起こしたり病気になったりするといわれています。

手・足には重要なツボが詰まっている

WHO が定めたツボの数は約 360。全身に点在していますが、中でも手(ひじから先)や足(ひざから下)には、いろいろな不調の改善に役立つ「**万能ツボ**」がたくさんあります。





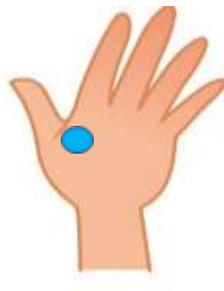
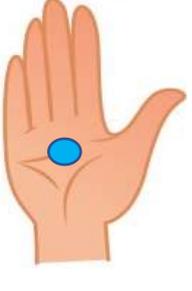
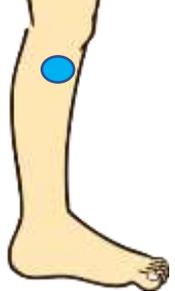
ツボを刺激する方法

- ・手のひらや親指で気持ちがいいと感じる程度に、呼吸に合わせてやさしく押しましょう。
- ・一回 6 秒程度のリズムで息を吐きながら圧をかけ、そのまま2秒キープ、息を吸いながら圧を抜きましょう。
- ・指以外にもテニスボールやヨガボールを転がして刺激を与えてもよいでしょう。
- ・押すのが難しい方は、ホットパックや蒸しタオルでツボを温めるのも効果的です。
- ・午前中に行うのが一般的にはよいとされています。

こんな時は、ツボ押し NG×

- ・食事の前後一時間、お酒を飲んだ後、入浴の直前と直後、押したい部分に痛みや腫れがある

押さえておきたい手・足の万能ツボ Best3

<p>1 合谷 (ごうこく)</p>  <p>万能ツボの代表。痛み全般に効果的。現代人を悩ます目・肩・腰の痛みに最強のツボです。</p>	<p>2 老宮 (ろうきゅう)</p>  <p>自律神経を整え、不安・緊張を緩める効果があるツボです。</p>	<p>3 足三里 (あしさんり)</p>  <p>全身の血流を整えるツボ。食欲不振・吐き気・動悸・目・腰の疲れにも効果のあるツボです。</p>
---	---	---

若水ハロー薬局

新居浜市若水町 1-7-16 Tel 31-1850 Fax 31-1849

☆ 決めよう！ 利用する「**かかりつけ薬局**」を一つ決めよう

☆ 探そう！ 何でも相談できる「**かかりつけ薬剤師**」を探そう

☆ 活用しよう！ あなたの健康をサポートします

