

ツボの探し方、押し方とは

ツボを刺激する際は、毎回、色や硬さ、むくみ、くぼみなどまわりの皮膚と違うポイントを探してみてください。つぼに当たると、気持ちがいい痛みが和らぐ、ズーンと響く感じがするはず。

空腹時、満腹時は避け、5～15秒ほど押しみましょう。

不眠のツボ

眠れないときは「失眠」が特効。指で押すほか、ゴルフボールなどを踏んで刺激して。冷えて寝付けないなら、血流を促す「照海」、体がだるくて眠りが浅いなら、緊張を和らげる「申脈」を。どのツボも、温めることでも効果がある。



失眠（しつみん）

かかとの真ん中あたり。体の水分を外に排出するため、むくみにも。下半身の冷えも解消。

照海（しょうかい）

内くるぶしの下から親指1本分下。倦怠感、月経痛のほか、アレルギー症状も緩和する。

申脈（しんみゃく）

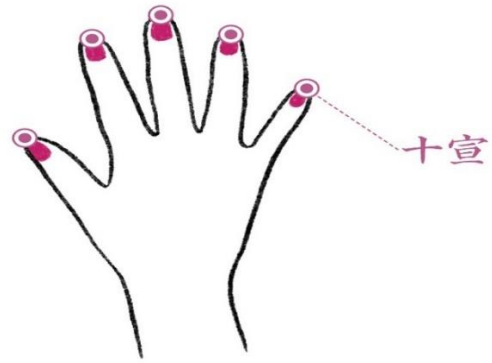
外くるぶしのすぐ下にあるくぼみ。肩こり、首こり、目の疲れ、ぎっくり腰にも効果あり

イライラのツボ

対人関係のストレスや、ホルモンバランスの乱れなどからくるイライラには「十宣」を。自律神経の働きを整え、更年期のほてりを鎮める効果も。指を1本ずつ、反対の手の指の爪を立てて刺激する。

十宣（じゅっせん）

両手にある10本の指の先端中央。「宣」は、発散するという意味。



神門

手のひら側の手首の横じわの上。小指側にある、少しくぼんだ場所。

◆効果

- ・不眠
- ・ストレス
- ・動悸 など

◆押し方

1. 親指を立てて左手首のツボにあてる
2. 残りの指で手首をつかむ
3. 痛気持ちいい強さで30回ほど押す
4. 右手首も同様に行う



合谷

手の甲の親指と人差し指の骨がぶつかる所から、やや人差し指側にある凹んだ場所

◆効果

- ・頭痛
- ・目の疲れ・肩こり
- ・ストレス など

◆押し方

1. 合谷の場所を見つける
2. ツボを親指で他の指で挟むように触る
3. イタ気持ちいい強さで15秒ほど刺激



労宮

人差し指と中指の間。中指の骨を手首に向かってたどり、最初にあるくぼみ。

◆効果

- ・筋肉の疲労回復
- ・脳の活性化
- ・自律神経を整える など

◆押し方

中指の骨の裏側に指を入れるイメージで人差し指の付け根に向かって押し上げる。

