

# ツボのつぼ!

皆さんはツボに対してどのようなイメージを持っているでしょうか？ おそらくツボの場所、効用を知っている人は少ないことでしょう。そこで今回は自分で手軽にできるツボ療法を紹介します。(黒兎)

## ツボの歴史

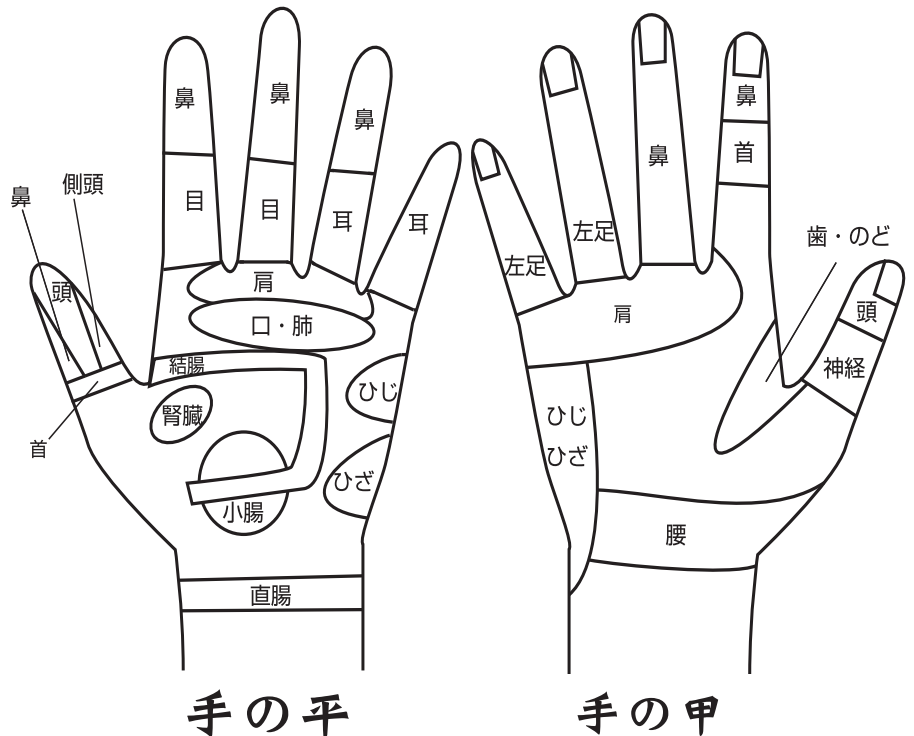
ツボ（経穴）を利用した治療は、刺激したり熱を加えたりすることで苦痛を取り、患部を治す方法を編み出そうとする中で進化していった、東洋医学の1つです。残念なことに、明治以降は西洋医学の勢いに押されて東洋医学は衰退していくことになりました。しかし、近年になって西洋医学では治せない生活習慣病などの症状が増加していくにつれて、それらの症状に効果があり副作用も少ない東洋医学は見直されつつあります。

## ツボはなぜ効くのか？

ツボは五臓六腑と密接な関連を持つ経絡によって、体の様々な場所と繋がっています。そのためツボを刺激することによって、収縮した筋肉を元に戻して凝りをとったり、働きの悪くなった内臓を動かしたりすることで、体の悪い部分を治すことができるのです。

## 手のツボ

まずは手軽な手のツボから刺激してみましょう。手には神経が張り巡らされているので、さするだけでも効果があります。刺激することにより精神が落ち着くのでストレスが溜まっているときにも活用してください。





## おすすめのツボ

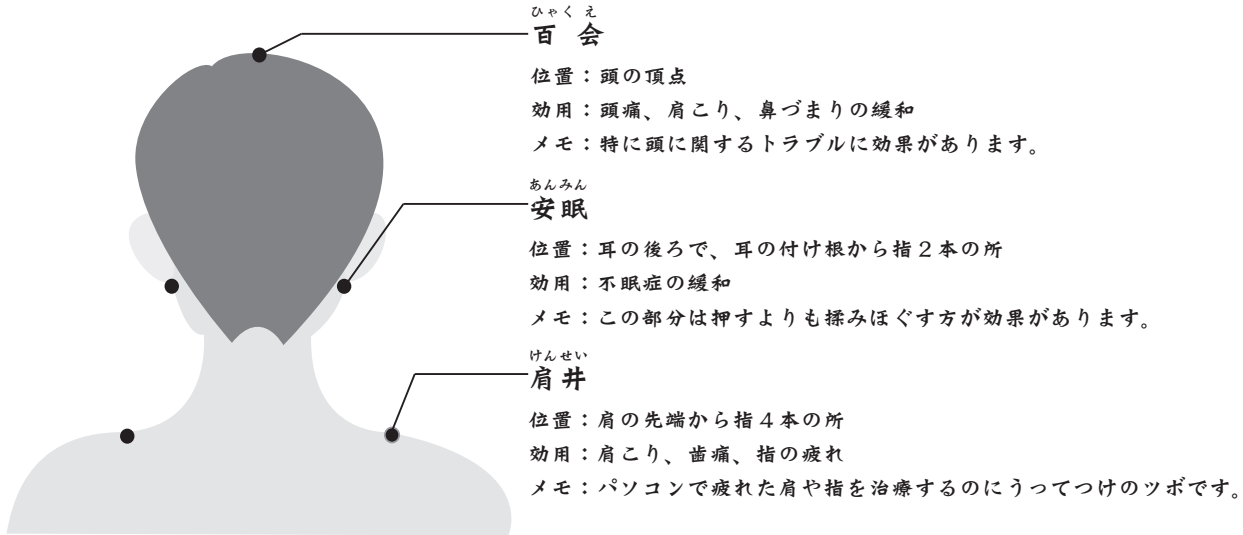
ここではいざというときに役立つツボを紹介していきます。

### ツボの探し方

ツボのある場所は人によって若干ずれるので、細かいところは自分で探さなければなりません。ツボがあるところは肌ざわりや感覚の鋭さが他の部分とは違いますが、その違いは素人にはわからないことが多いで、何ヶ所か押してみても突き抜けるような痛みのするところを探しましょう。この方法で探した場合でも効果は十分にあります。

### ツボの刺激の仕方

痛いけど気持ち良い程度に、できるだけ垂直に3秒ほど押すか揉みほぐしてください。硬いもので押したり、長時間押ししたりしてはいけません。



### いんどう 印堂

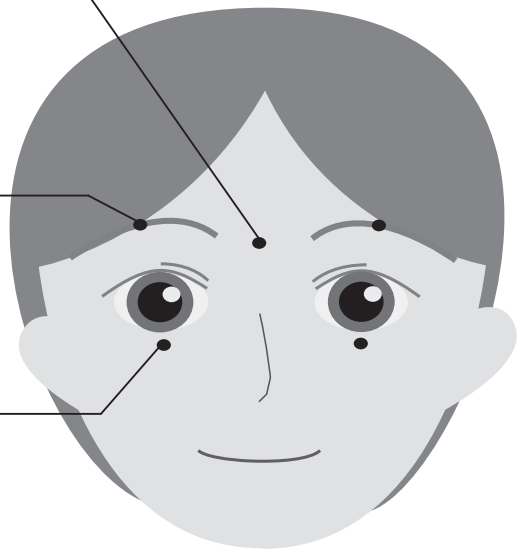
位置：両眉毛の中間部分  
効用：鼻水、鼻づまりの緩和  
メモ：花粉症に効果があるので悩まされている人は是非、お試しください。

### ぎょよう 魚腰

位置：眉毛の中心部のへこんでいる所  
効用：目の疲れの緩和  
メモ：このツボの他にも目の周りには目に効くツボがたくさんあります。

### しはく 四白

位置：目の下の骨の縁の真ん中から指1本分ほど下がったあたり  
効用：顔全体のむくみをとる  
メモ：美容に効果があるツボで、顔の筋肉をほぐすのにも効果があります。



はみだし  
すてーじ

投稿メッセージを考えるのもけっこう難しい。  
⇒投稿に対するメッセージを考えるのも難しい。

(人環・院 夏太郎)  
(お互い頑張りましょう；編)