

ツボマッサージ



ツボは経穴とも呼ばれ、体全体に360箇所も存在するといわれます。

冷え性を改善するツボ、肩こりを改善するツボ、自律神経のバランスを整えるツボなど、血行を良くしてそれらの症状を改善し体全体の調子を整えてくれます。ツボを刺激して梅雨時期の憂鬱やだるさを解消しましょう。

〈全身に効く万能ツボ〉

百会(ヒャクエ)：頭のとっぺんにあるツボ



百会
脳の血行が良くなり
全身の気のバランスが整えられます。
指の腹を当て、下方に向けて
心地よく感じる強さで押します。

☆「百会」と対になっており「百会」のあとに
「湧泉」を押すと効果がより高くなるといわれています。

〈日頃の疲れをスッキリさせるツボ〉

睛明(セイメイ)：目の疲れをとるツボ



睛明
目頭と鼻の付け根との間に位置し、
疲れ目の時に思わず押さえる部分です。
指の腹を当てて押し込むように刺激します。

肩井(ケンセイ)：肩こりに最も効くツボ



肩井
後ろ首根元と肩先との真ん中に。
両手を肩に置いて中指が当たる部分
が肩井です。

〈嬉しいシェイプアップツボ〉

三陰交(サンインコウ)：ホルモンバランスを整えるツボ



三陰交
くるぶしの指3本分上に位置します。
生理痛や更年期障害といった
女性特有の諸症状にも効果的です。

気圧や温度、湿度の変化により、体調を崩しやすい時期
ですので、体調の変化に気をつけ
上手に梅雨を乗り切りましょう。



湧泉(ユウセン)：体液バランスを整えるツボ



湧泉
特に足のむくみや冷え性に効果的な
ツボといわれます。足の裏にある
土踏ますのやや上、足の指を曲げたとき
にできるくぼみにあります。親指の腹で押ししたり、床に
ゴルフボールを置き足で踏んで転がすようにすると簡単
にツボを刺激することができます。

神門(シンモン)：精神を安定させる効果のあるツボ



神門
イライラやストレスを感じるときに
おすすめのツボ。手首のしわの小指側
に位置します。神門を押さえながら、
手首を曲げたり反らせたりすること、
ツボが圧迫され程よい刺激がえられます。

☆『肩井』と相対する胸側のくぼみを『裏肩井』といい、
この2箇所を同時につまむことでより効果的に
肩こりを解消するといわれています。

脾俞(ヒコ)：糖分の代謝をあげるツボ



脾俞
おへその真裏より指2本分くらい
上にあり、手を背中に回して手の
甲があたるくらいのところで背骨
の左右に位置します。
このツボを刺激すると膵臓を活性化しインスリン
がよく分泌されます。

ツボマッサージをするタイミングは、体の温かいお風呂あがりや、就寝前のリラックスした状態がより効果的です。38℃から40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかると汗腺の働きがよくなり、末梢の血行不良に効果あり。アロマオイル(精油)を3滴~5滴バスタブにおとしてアロマバスはいかがでしょう?
精油はリラックス系のサンダルウッド・ラベンダー・ローズ、デトックス効果もあるイランイラン・オレンジ、元気を出したいときにはグレープフルーツ・ペパーミントなどがおすすめです☆