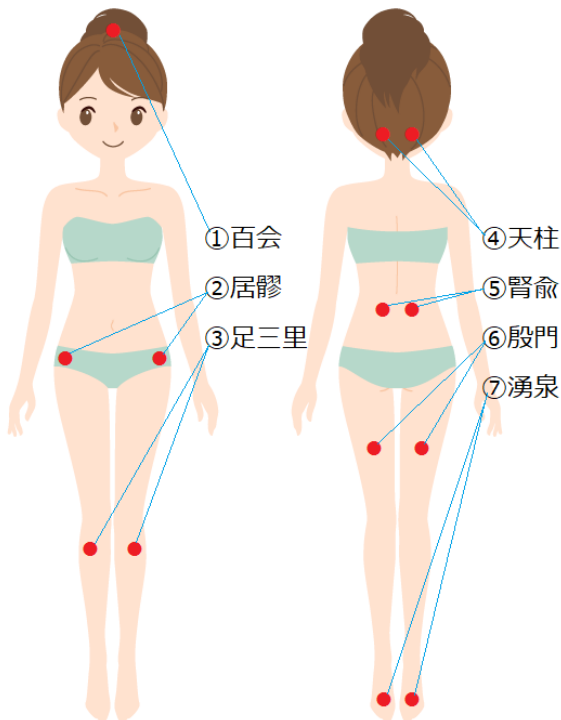


疲労と倦怠感

東洋医学では、疲労と倦怠感の症状を「気・血・水」のバランスの崩れ、気虚・瘀血・水滞など「気・血・水」が乱れて変調した状態と捉えています。



【疲労と倦怠感に効くツボ】



A. 体の前面 ⇒ ①百会 ②居髎 ③足三里

B. 体の後面 ⇒ ④天柱 ⑤腎兪 ⑥殷門 ⑦湧泉

A. 体の前面

①百会(ひやくえ)

位置: 頭頂部の正中線上、両耳と鼻の延長線が交わる部分。
効果: 疲労、倦怠感、頭痛、疲れ目、肩こり、鼻詰まりなど。

②居髎(きりょう)

位置: 骨盤前部の出っ張りとお尻の出っ張りの中間部分。
効果: 疲労、倦怠感、足のだるさや強ばり、膝や股関節痛など。

③足三里(あしさんり)

位置: 膝の皿の外側から親指幅3本下の部分。
効果: 無病長寿・全身調整のツボ、倦怠感、熱中症、こむら返り。

B. 体の後面

④天柱(てんちゅう)

位置: 首の骨の両側にある太い筋肉(僧帽筋)の外側の部分。
効果: 疲労、倦怠感、目の疲れ、頭痛、めまい、頭部の疾患など。

⑤腎兪(じんゆ)

位置: 腰部の第2腰椎の両側、真ん中から親指幅1本半外側。
効果: 倦怠感、泌尿器科・循環器系の症状、むくみ、腰痛など。

⑥殷門(いんもん)

位置: 太ももの後面中央(お尻の溝から親指幅6本分下)部分。
効果: 倦怠感、下肢の痛み・だるさ、坐骨神経痛、こむら返りなど。

⑦湧泉(ゆうせん)

位置: 足裏、第2指と第3指の間から下に、土踏まずとの際部分。
効果: 体調の調整のツボ、倦怠感、熱中症、こむら返り、冷え性。

ツボの押し方と注意点

イラストを参考に、ツボの位置を確認して、その周辺を指で軽く押します。最も感覚が敏感になっているところが、あなたにとってのツボになります。

ちょっと痛いけど・・・くらいの力加減でツボを刺激します。

ツボ押しは、力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。ひと押し3~5秒を目安に、5~10回繰り返します。

皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

症状が改善しない場合は、医療機関への早期受診が大切です。

はると在宅マッサージ

〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10

TEL:082-555-3608(FAX:兼用) 担当/兼元

<https://www.haruto22.com/>