

花粉症に効くツボ

花粉症・・・あなたは、
どう対処していますか？



【花粉症】

ツボ押しの前に、必ず
「手洗い・うがい・洗顔」を
してください。

- ①**攒竹(さんちく)**
位置: 眉毛の外側、左右それぞれにあるツボ。
効果: 目の機能を調整。眼精疲労、視力低下、涙目など。
- ②**睛明(せいめい)**
位置: 目頭の骨のくぼみ(目と鼻を結ぶ位置)部分。
効果: 目の様々な症状、花粉症、疲れ目、かすみ目、鼻の症状など。
- ③**四白(しはく)**
位置: 目の下、目のくぼみ(眼窩)下端の下方のくぼみ(眼窩下孔)部分。
効果: 眼精疲労、頭痛、めまい、顔の痙攣など。
- ④**太陽(たいよう)**
位置: 眉毛外側と目尻外側を結んだ中間から、親指の幅1本分外側。
効果: 目の様々な症状、眼精疲労、目の痛み、目の充血、かすみ目など。
- ⑤**印堂(いんどう)**
位置: 左右の眉の間、中央にあるツボ。
効果: 鼻の様々な症状、鼻水、鼻詰まり、鼻炎、頭の重だるさなど。
- ⑥**迎香(げいこう)**
位置: 鼻の両端、小鼻の根元の横にあるツボ。
効果: 鼻の様々な症状、鼻水、鼻詰まり、鼻血、息苦しさなど。
- ⑦**巨髎(こりょう)**
位置: 鼻の両脇、瞳孔からまっすぐ下にさがった部分。
効果: 鼻炎、鼻水、鼻詰まり、鼻かぜ、目の疾患や歯の痛みなど。
- ⑧**禾髎(かりょう)**
位置: 口と鼻の間、鼻孔の外側の下方にあるツボ。
効果: 鼻の様々な症状、鼻炎、鼻水、鼻詰まり、鼻血や歯の痛みなど。

【実践したい花粉症対策】

- ①**外出時**: 帽子・メガネ・マスク等で完全防備をする。
外出前に花粉情報をチェックしておく。
- ②**帰宅時**: 衣服(頭から足元まで)や持ち物についた花粉を玄関前で払い落とす。
特に足元は忘れずに行う。
- ③**帰宅後**: 手洗い・うがい・洗顔、出来れば帰宅後すぐ入浴して、全身の花粉を洗い流す。
洗顔は、目と鼻孔も忘れずに行う。
- ④**掃除**: 室内にはかなりの花粉が侵入しています。
こまめな掃除を行いましょう。
掃除は、毎日の拭き掃除を行うと効果的です。
- ⑤**寝具と加湿器**: 洗濯物や布団を外に干さない。毎日枕や寝具回りの花粉を拭き取る。
加湿器や空気清浄機を活用する。

ツボ押しは、血行をよくする効果があります。
まずは、手をすりあわせて手を温めて始めましょう。
ちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減でツボを刺激します。
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。
左右対になっているツボは、左右同じように押しましょう。
1日3セットを基本に、動作はゆっくりと気持ちいい範囲で行ってください。

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

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