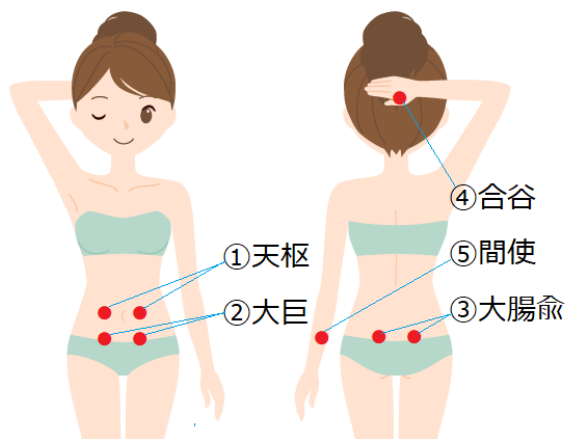


### 便秘に効くツボ！



便秘の時、あなたならどうしますか？

便秘の原因には、食生活、生活習慣、ストレスなどが関係しています。

偏った食生活で、便の質が硬くなり腸内に便が停滞し便秘になる。  
生活習慣のストレスで、自律神経のバランスが崩れ腸の働きが低下し便秘に。  
便意があるのにトイレを我慢、お薬で便を排泄する習慣で便秘になる。

#### 【便秘】

##### ①天枢(てんすう)

おへそから指幅2本分外側の所。  
左右同時に、人差し指・中指・薬指を揃えて押す。  
胃腸の働き、食欲増進や消化不良に効くツボ。

##### ②大巨(だいこ)

天枢から指幅2本分下側の所。  
左右同時に、人差し指・中指・薬指を揃えて押す。  
腹筋群の機能を高め、消化器の不調に有効なツボ。

##### ③大腸俞(だいちょうゆ)

腰骨の高さで背骨から指幅2本分外側の所。  
両手を腰骨に置いて、親指で左右のツボを同時に押す。  
腸の働きを高め、腰痛や生理痛にも効くツボ。

##### ④合谷(ごうこく)

親指と人差し指の付け根の骨が交わる所の内側。  
反対側の親指と人差し指を使い、付け根の部分を挟むように押す。  
合谷は、万能のツボで、特に痛みに対して効果を発揮します。

##### ⑤間使(かんし)

手首から指4本下がった腕の内側中央の所。  
間使に親指を置き、残りの指で前腕を支え刺激する。  
腸の働きを活発にしてくれるツボ。

#### 【ツボの押し方！】

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。

<無料体験もございます。  
お気軽にお試しください！>

- 介護保険と併用できます。
  - 医療保険で、マッサージがご利用できます。
  - 医療費の自己負担額が1割の方は、  
1回のご負担料金は320円～670円前後です。
- <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