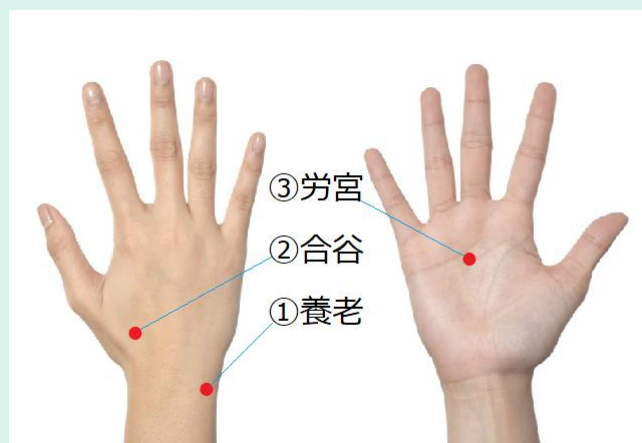


養老のツボ

経穴(ツボ)のなかに「養老」というツボがあります。老いを養う・・・老化防止や健康促進に、効果を発揮するツボです。



【養老のツボ】

ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す「調整点」のことです。

養老は、老いを養う「老化防止・健康増進」のツボ、からだに栄養等を吸収する小腸経(経絡)に属するツボ(経穴)です。目の疲れ・関節の痛み・代謝の低下など、加齢の疾患に効果を発揮するツボです。

① 養老(ようろう)

位置: 手の甲側、小指側の骨の突起のくぼんだ部分。
効果: 加齢の疾患、眼精疲労、高血圧、関節の痛み、代謝の低下など。

② 合谷(ごうこく)

位置: 人差し指と親指の骨が合流する部分、少し人差し指側。
効果: 痛みの万能のツボ、頭痛、歯痛、生理痛、疲労・倦怠感など。

③ 労宮(ろうきゅう)

位置: 手の平、拳を握った時、中指と薬指の先端が触れる中間のツボ。
効果: ストレス、疲労・倦怠感、不眠、食欲不振、吐き気など。

養老は、老いを養う「老化防止」のツボですが、健康の基本は、生活習慣を見直すことです。忙しい日々の中で、パソコンやスマホ、お酒や煙草などの嗜好品、偏食での摂取過多、現代社会は、便利になっていくにもかかわらず、心身にとってはストレスの多い環境です。

東洋医学では、病気にならないことを重視し、日常で行える予防を養生といいます。ツボは、日常の不快感(未病)の改善と健康増進(養生)に役立ちます。健康的なからだをつくるには、生活環境でのストレスを溜めないこと、栄養・運動・睡眠をバランスよく保つ養生が大切です。

【手指のマッサージ】

手指には感覚・運動神経が多く、手指は「外部の脳」又は「第二の脳」と言われています。

指をほぐすことで、血流の改善や自律神経の調整、指のツボへの刺激と脳の活性化が期待できます。

手の5本の指を、1本ごとにもみほぐす。
次は2本ごと、3本ごとと、
ちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減で、もみほぐしましょう。
最後に、ギュッと指を握りましょう。

手技: 揉む・押す・握る・挟む・伸ばす等

写真を参考に、ツボの位置を確認して、最も感覚が敏感になっているところが、あなたのツボになります。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てください。

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/>