

ストレス緩和に効果がある手のツボ

手には、脳に直接効果がある重要なツボが集中していると言われています。そのため、ここでは、ストレス緩和に効果があるとされている、手軽に押しやすい手のツボをお伝えします。ツボを押す際は、少しの間リラックスして、ツボを刺激することに集中しましょう。また、ツボを強く押しすぎないように注意しましょう。

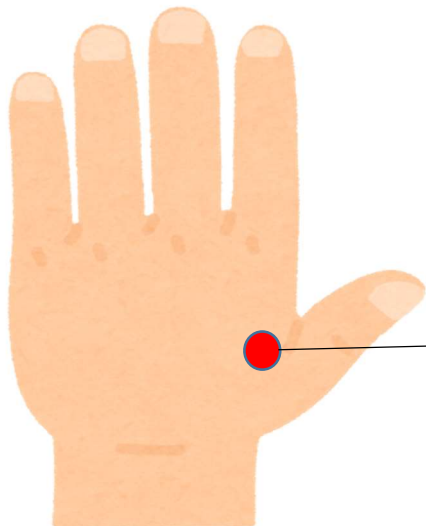
ツボ押しを避けたほうが良い場合

- 妊娠中や血圧の高い方
- 飲酒時、空腹時や極端な満腹時
- ツボ周辺に関節の腫れ、傷や炎症がある場合



合谷(ごうごく)

このツボは、幅広い症状に活用できる**万能ツボ**と言われています。頭痛や目・鼻・歯の痛み、ニキビなどの肌荒れなどの首から上の症状や、肩こり、大腸の不調、その他**ストレスを緩和する**効果があるとされています。



合谷(ごうごく)

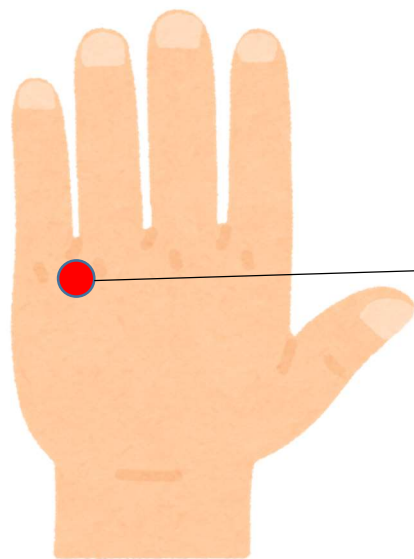
探し方：手の甲側の親指と人差し指の間で、くぼみの部分。

押し方：爪を立てないように親指をツボに当て、残り4本の指を手のひらに当てて、少し痛みを感じるくらいの強さで押し。5秒押しゆっくり離すのを両手5、6回ずつ行う。



液門(えきもん)

このツボは、自律神経に作用するツボとされています。血圧の上昇、脈拍の増加などを促進する交感神経の興奮を抑え、副交感神経を働かせることでイライラを抑制して緊張を緩和させ、気持ちを落ち着かせる効果があるとされています。



液門(えきもん)

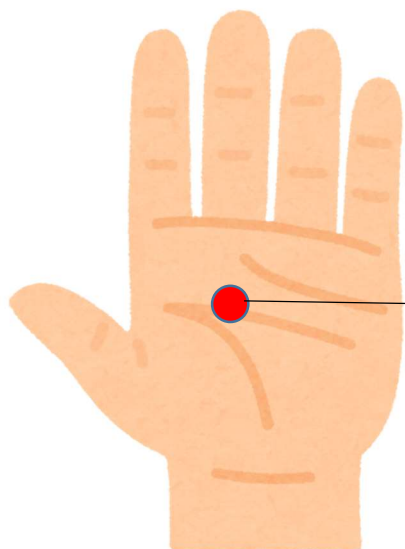
探し方: 握りこぶしを作ったときにできる関節の谷間で、薬指と小指の間の部分。

押し方: 薬指の力を抜き軽く曲げる。親指の腹をツボに当て、人差し指との2本でつまむように軽く押す。5秒ほど押し離すのを、両手に5回ずつ行う。押した後、親指の腹で上下に10回程こする。



労宮(ろうきゅう)

このツボは、血行を良くして、緊張を緩和させ、気持ちを落ち着かせる効果があるツボとされています。



労宮(ろうきゅう)

探し方: 軽く手を握ったとき、中指の先が手のひらに当たる部分。

押し方: 親指でやや強めに押す。5秒間押し離すのを、両手5回ずつ行う。