

# 不眠緩和に効果がある頭のツボ

手や足だけではなく頭にも、体にとって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、手軽に押しやすい頭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。

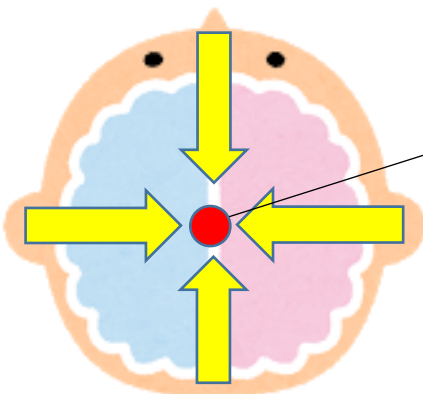
## ツボ押しを避けたほうが良い場合

- 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



## 百会(ひゃくえ)

このツボは、「寝不足」でぼんやりした気分をスッキリさせてくれます。その他にも「めまい」「脱毛」「ノイローゼ」「冷え」「のぼせ」などにも効果があるとされています。



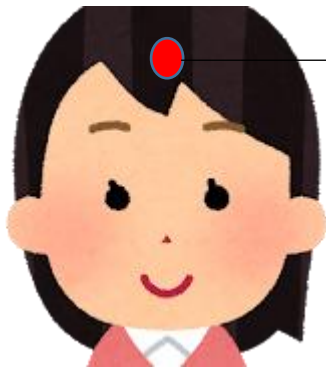
### 百会 (ひゃくえ)

探し方：両目の間と左右の耳の交差点する部分。

押し方：両手の中指の腹を重ね合わせ、まっすぐ体の芯に抜けるように押す。軽くさする程度の力で押す。1回押すのに3~5秒かける。ゆっくり押し、ゆっくり力を抜くのを5回程行う。

## 🍃 囟会(しんえ)

このツボは、「リラクゼーション効果」があり、心身がリラックスし心地よい眠りにつけるといわれています。その他にも、「頭痛」「鼻づまり」「顔のむくみ」などにも効果があるとされています。



### 囟会 (しんえ)

**探し方**：頭のとっぺんにある百会から額の方におよそ親指の幅三本分前にある部分。

**押し方**：中指で押す。軽くさする程度で押す。1回押すのに3~5秒かける。ゆっくり押し、ゆっくり力を抜くのを5回程度行う。

## 🍃 風池(ふうち)

このツボは「頭痛」「目の疲れ」「鼻づまり」「首や背中中の疲れ」「体がだるい」「不眠」などに効果があるといわれています。そして、風という文字が使われている通り、**風邪の初期症状にも効果がある**とされています。



### 風池 (ふうち)

**探し方**：風池は後頭部の髪の毛の生え際があり、首の中心にある太い筋肉から指2本分あたり（僧帽筋両外側から2cm）のくぼみの部分。

**押し方**：中指でツボに対し垂直に。左右両方を一緒に押す。軽くさする程度で押す。1回押すのに3~5秒かける。ゆっくり押し、ゆっくり力を抜くのを5回程度行う。