



自分でできる目のヘルスケア その② ～ツボ押し～

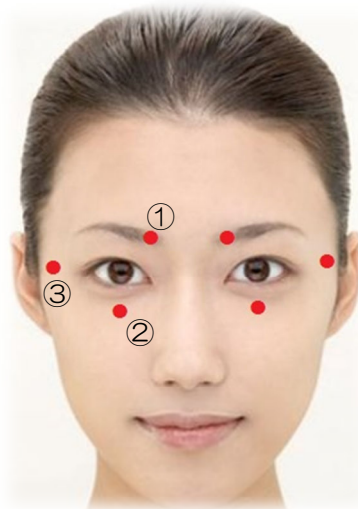
前回は漢方茶を使った目のヘルスケアについてご紹介しました。今回は東洋医学独特の概念である「ツボ」を使った方法をご紹介します。

全身には約360のツボがあります。ツボは体調の変化によって、それに関係するツボに圧痛や硬結、発汗という形で反応を現す一方、その変調を治すための治療点として刺激を与え、体を改善させる役割があります。

目を酷使する現代人にとって、目を自分でケアすることは生活の質を高めることにもつながり、また各種眼病の予防にもつながります。今回は目に関係の深いツボをご紹介しますので、目のヘルスケアに役立てていただきたいと思います。

◎目の周りのツボ

- ① **攒竹（さんちく）**：眉毛の内端の部分です。指で押して、ズーンと響くところを探して押すとより効果的です。
- ② **四白（しはく）**：目の下、瞳孔の中心から2センチ程下にあるツボで、この骨の部分には神経や血管が出てくる穴があります。
- ③ **太陽（たいよう）**：こめかみのところ。眼の横の少し凹んだところ。



ポイント！

目の周りの代表的なツボをあげてみましたが、ツボの位置にとらわれず、押して気持ちの良いところ、目の奥にズーンと響く場所を上手にさがして指圧すると効果的です。圧を加える向きを変えてみると、より響きやすくなる場合があります。

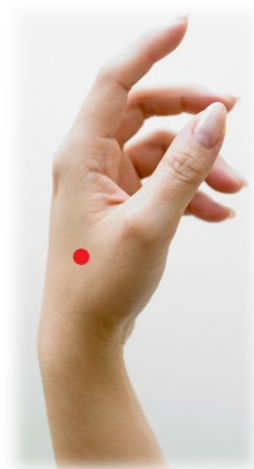
◎後頭部のツボ：風池（ふうち）

うなじの中央でへこんだところ、髪の生え際の部分です。ゴリゴリした凝りの部分を見つけて押すと、奥の方に響く感じがして効果的です。



◎手のツボ：合谷（ごうこく）

手の甲側、親指と人差し指の間の、骨同士が接する部分の手前で、やや人差し指側の骨に向かって押すようにすると、ズーンと響いて気持ち良いですよ。



ツボ押しは、「3秒押して3秒休む」を、一つのツボに対して5回程繰り返せばOKです！是非お試しください！