

平成29年度1月号

# スポ振通信

今月のテーマ



あけましておめでとうございます。今年一年、よい年にするためにもまずは健康が大事。そこで簡単に自分でもできる治療法「ツボ押し」をご紹介します。

ツボ押しは東洋医学の治療法の一つです。近年のさまざまな研究でわかってきたのが、どうやら神経が集中している場所がツボらしいということ。

さまざまな神経が集中しているということは、神経の流れが滞りやすいということ。そのポイントがツボになります。ツボを刺激して神経の通りを改善し、体の機能を回復させるのが、「ツボ療法」の考え方です。



道路の交差点のようにツボは神経の交差点。混雑した交差点を交通整理、渋滞解消する手段がツボ押しになります。



# ツボ押しメカニズム

1

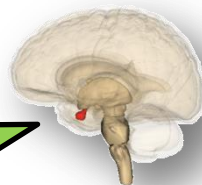
ツボ押しによって  
鈍った神経が  
活性化



2

情報が中枢神経を  
通って脳に伝わり、  
自律神経の司令塔  
である視床下部を  
刺激する

赤いところが  
視床下部



3

視床下部からの  
指令がツボと関連の  
ある臓器や神経など  
の各器官を刺激して  
働きが調整  
される

## ツボ押しは未病に対する最高の治療法

未病の段階で対処して、病気を未然に防ぐことは、東洋医学の基本的な考え方です。ちょっと体調がすぐれないという段階での対処や、体質改善などを目指した治療がツボ押しで施せます。

未病とは？

検査を受けても異常が見つからず、病気と診断されないが、健康とも言えない状態。放置すると病気になるだろうと予測される状態をいうことが多い。



## ツボ押しのメリット

いつでもどこでもできる

場所も時間も選ばず、特別な準備も必要ないので、思い立ったらすぐできます。

安全に行える

薬のような副作用はありません。また誤ってほかのツボを押してしまっても悪い作用が起こることはなく安全です。

体調チェックに使える

ツボ押しを毎日の習慣にしていれば、体調の変化に気づきやすくなります。痛くないツボが痛かったりしたら疲れや不調のサインです。



# ツボ押しツボ押しの正しい押し方

## ポイントは3つ

- ・正しい位置を見つける。
- ・正しい角度と強さで押す。
- ・正しい呼吸法で行う。



### 基本ルール

心身ともにリラックスした状態で行いましょう。自然に体がほぐれてリラックスできる入浴時は最適です。



### ポイント① 正しい位置の見つけ方

- ・ツボの位置には大原則があり、それは骨のキワにあるということ。ツボの基準となる骨をたどっていき、骨の付け根やくぼみなどポイントを見つけたら、そこから骨の内側に指をもぐらせて位置を探り当てるようにしてみましょう。

### ポイント② 押し方の角度と強さ

- ・押す角度は重要です。骨を押すのではなく、骨のキワに指を押し込み、そこから押し上げるようなイメージです。位置と角度がぴったり合ってツボに刺激が伝わったときは、ツーンとくる感覚が走ります。
- ・押す強さで肝心なのは、自分が気持ちいいと感じる強さで押すことです。痛いほど押すと筋肉が緊張してしまい、本来の効果は得られません。またやさしく押せばリラクゼーション、やや強めに押せば不調解消の効果が高まります。
- ・押す回数は1つのツボにつき2～3回で大丈夫です。

### ポイント③ 呼吸

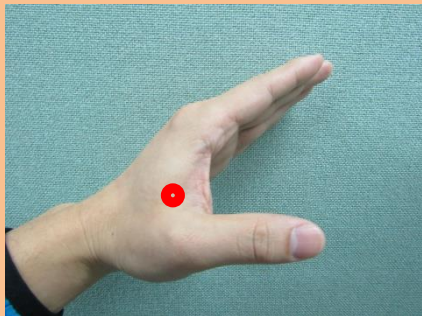
- ・ツボを押すときは息を吐きながら、力を抜くとき(戻すとき)に息を吸いましょう。また押すのも戻すのもゆっくりが基本です。



# ツボを押してみよう

## 合谷(ごうこく)

手の親指と人差し指の付け根にあるくぼみが谷のように見えることが名前の由来です。各所の痛みやこり、肌荒れ、ストレス、内臓の不調など幅広い症状に有効。



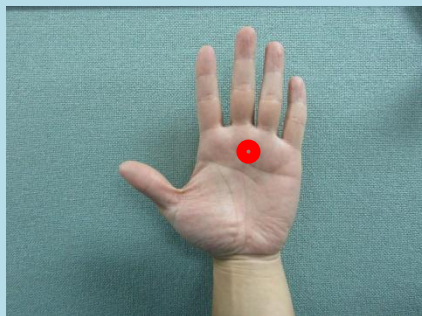
手の甲側の人差し指側の骨のキワ



親指をツボに当て、人差し指の骨をキワに引っ掛けるようにして押し上げる。

## 労宮(ろうきゅう)

全身の疲れがたまる手のひらに位置し、メンタル機能をつかさどる重要なツボです。落ち込みやイライラ、憂うつ、不眠など、心の疲れからくるさまざまな症状や、ストレスに効果的。



中指の骨を下にたどっていくと、くぼみに当たる。その少し薬指側。



手首のほうから指先に向かって、骨を押し上げるようなイメージで押す。

**ぜひ、ツボ押しで体調を整えながら、  
体育館やプールで運動を楽しみましょう！**



【指定管理者】

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・  
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

◆参考文献:ホントのツボがちゃんと押せる本◆

