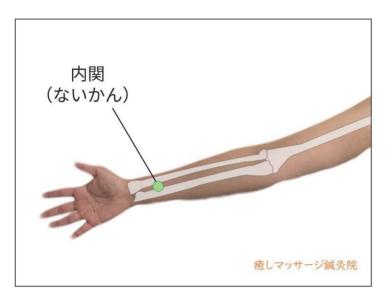
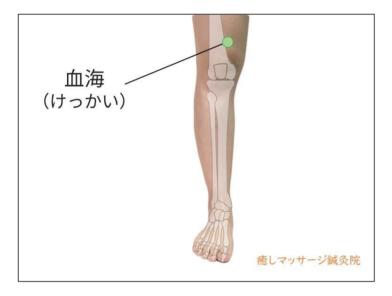
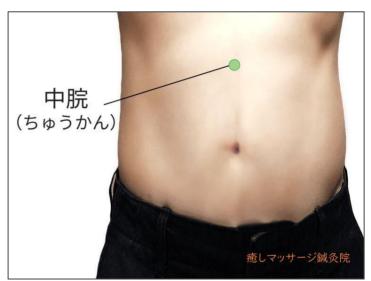
# 夜眠れない方によく使うツボ5つ













## 不眠に効果があるといわれるツボ5つ

腰痛の原因	ツボの名前
人間関係等のストレス	内関(ないかん)
パソコン・スマホの使いすぎ	太陽(たいよう)
生理不順	血海(けっかい)
食生活の乱れ	中脘(ちゅうかん)
体力が落ちている	太渓(たいけい)

原因に合わせて、当院でよく使用するツボは上記の表のとおりです。いずれも、 自分で押せるツボとなりますのでご安心ください。



内関にお灸しているところ



## 猫背など不良姿勢による肩こりに使うツボ



#### ツボの場所

肩甲骨の内側にあるツボです。

#### 効果

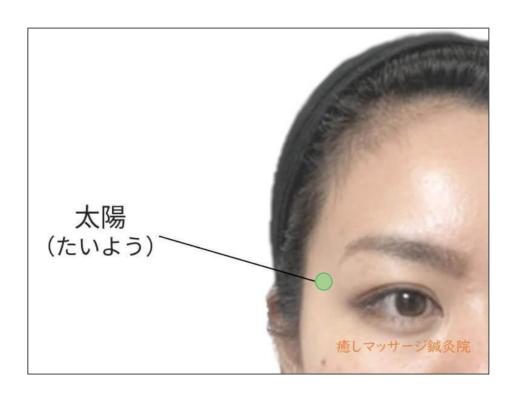
肩こりの原因となる首や肩を動かす筋肉がほぐれます。その結果、血流も良くなり症状を改善させる効果が期待できます。



猫背姿勢が続くと肩外兪のまわりがかたくなりやすいため、立ち仕事やパソコン作業でつい前かがみになる方はしっかりほぐしておきましょう。



## 目の疲れによる肩こりに使うツボ



## ツボの場所

目尻と眉毛の先の延長線上(触ると少しくぼんだ場所)

## 効果

目のまわりの筋肉をほぐして血流を良くする効果が期待できます。昔から「眼の病とは無縁になる」といった理由でよく使われてきました。



痛みを感じるような強さで押さなくても大丈夫です。気持ちよいと感じるくらいの強さを心がけましょう。



## 体の冷えから&血行不良による肩こりに使うツボ



#### ツボの場所

内くるぶしの10cmほど上

### 効果

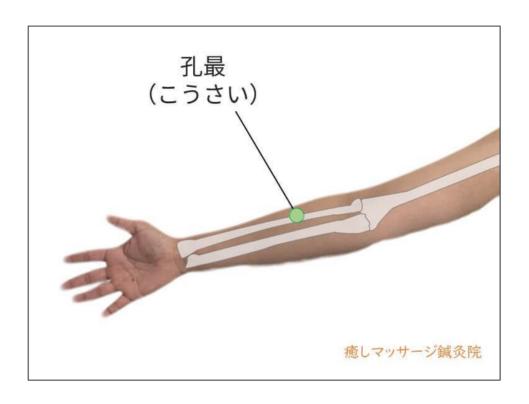
体の冷えによる血行不良を改善する効果が期待できます。



強く押すと痛みを感じやすい場所のため、軽く 押す、もしくはお風呂で温めながら、さするよう に刺激してみましょう。



## ストレスによる肩こりに使うツボ



## ツボの場所

膝の外側、お皿より10cmほど下(骨が触れる場所)

## 効果

刺激により、筋肉の動きを改善する効果があるといわれています。



すわったままでも押せるツボなので、運動習慣のない方はドラマをみているときなどに押してみましょう。



## ホルモン量の変化で発生する肩こりに使うツボ



## ツボの場所

内くるぶしから1.5~2cmほど下

#### 効果

年齢を重ねてくずれてしまったホルモンバランスを整えたり体力を補う働きがあります。



お風呂上りなどにストレッチとあわせて、照海を親指で押してみてください。

