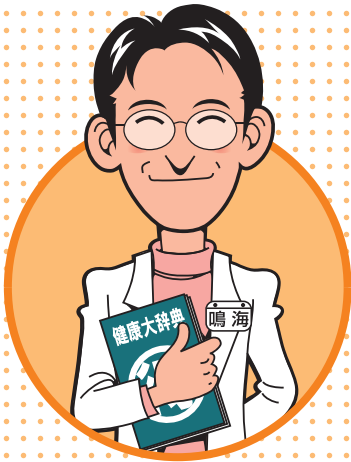


## 健康タイム



早いもので今年も残すところ、あとひと月となりました。体調をしっかり整えて、楽しい年末年始を迎えたいですね。  
今月も引き続き「未病」にアプローチする方法を紹介したいと思います。

## 即効性があったって副作用がほとんどない「ツボ刺激」

東洋医学では、生命の源を「気（生命エネルギー）」と考えています。

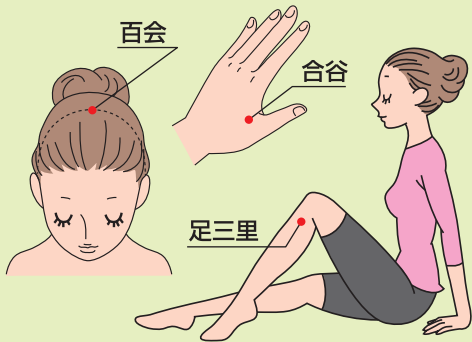
「気」は、経絡という道を通じて全身を流れていて、その要点となる箇所が「ツボ」と言われるところです。電車のレール（通り道）が「経絡」で、駅が「ツボ」というイメージですね。気は全身をくまなく回っているのですが、どこか不調な箇所があると関係の深いツボにコリや痛みといった反応が現れます。このツボを刺激すると、滞っていた気の流れが改善され、症状が軽くなつていきます。

「痛いほど効く」と思い込んで、涙を流しながら（そこまでではないですが…）ツボを刺激している人もいますが、強ければ良いとい

## 「ツボ」講座

応用性の高い「名穴」と呼ばれるツボをいくつか紹介しましょう。

- 主に首から上の痛みやコリなどに効く「合谷」  
手の甲側の親指と人差し指の間。もう片方の親指と人差し指で上下から挟み込むようにし、指の腹で強めに押しもみます。
- 主に下半身の疲れや消化器に効く「足三里」  
すねの骨の外側で膝のすぐ下。指の腹で、気持ちよくなるまで押しもみます。
- ストレスなどに効く「百会」  
両耳の上端を結ぶ線と、鼻筋から眉間を結んだ延長線が交わる場所（頭頂部）。ボールペンなどでゆっくり刺激します。（くれぐれもボールペンの芯は出さないように…）



※妊娠さんは専門家に相談されてから行うことをお勧めします。

うものではありません。押し方の「ツボ」は「指の腹をツボにあてて、ゆっくりと力を入れていき、ゆっくりと離す」こと。3秒間押しして3秒間離す、を10回ほど繰り返す程度が良いとされています。そして加減は「痛みが持たない程度」。涙を流してまでやる必要はありません（笑）。

## ちょっと痛いけど、効果バツグンの「青竹踏み」

前述の「ツボ」にも大いに関係があるのが、日本に古くから伝わる「青竹踏み」。

「第2の心臓」とも言われる足の裏を刺激することで、全身の気の流れを良くする効果があります。

ツボは経絡上の「点」を刺激しますが、青

## 「青竹踏み」講座

血液やリンパの流れを良くして、新陳代謝を促してくれる「青竹踏み」。効果的な踏み方を紹介します。

- 両足の土踏まずを中心に、ゆっくりと足踏みをするように行います。
- 1回につき5分程度を目安とします。但し体調が良くない時や、満腹時、熱が高い時などは避けましょう。
- 慣れないうちは壁などに手をつけて身体を支えてもOK。無理をせずに椅子に座って踏んでも問題ありません。

竹踏みではたくさんツボがある足の裏を「面」で刺激するため、細かいツボの位置がわからなくても気軽に「行っ」ことが出来ます。ちなみに踏むものは必ずしも「青い竹」にこだわらなくても大丈夫。プラスチックやゴムで出来ている凹凸のついたものも市販されているので、自分に合ったもの（気持ちが良いもの）を見つけてください。

毎日寝る前に5分間くらい行っ、心身をリラックスさせてくれる副交感神経に働きかけてくれるので、眠りの質も良くなるそうです。（あまりハードに踏み過ぎると痛くて眠れないかもしれません（笑）。ほどほどにおこないましょう！）

「未病にきくワザ」で、楽しい年末年始をお迎えください。

参考文献 「未病にきくワザ」  
未病にきくワザ取材チーム編（JAF MATE社）

※未病／東洋医学の思想。「何となく…」といった感じで、身体の不調が感じられる段階。この段階で適切な対処が出来る、大きな病気になるリスクはぐんと減り、健康的な毎を送ることが可能になります。