

# 安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. 137 手つぼ(2月)

## 手のツボを正しく押すコツと注意点

ツボは自分で押してみても軽い鈍痛はあるものの、それと同時に心地よく感じる（イタ気持ちいい）所を目安に探すとよいでしょう。なぜなら、異常のあるツボは、痛みの感覚が過敏状態になっているため、押すと鈍痛を生じるからです。ツボの位置は個人差があり、また常に固定したものではなく、その日の体調などによって若干ずれることがあります。なお、不調が体の右側にある場合は右手、左側の場合は左手のツボを刺激するのが基本です。ツボは1カ所につき1回3~5秒押して、パッと離し、しばらく余韻を感じ取るといったことを1~2分続けます。力が弱すぎると十分な効果が発揮できない場合もあるため、力加減はやや強めがよいでしょう。ただし、強く押すほどよい、または長く押すほどよいというものではありません。刺激しすぎると揉み返し（筋繊維が損傷し痛みを感じる）などが生じ、逆効果になることもあるため注意が必要です。

## 手のツボ押しをするべき最適なタイミングとは

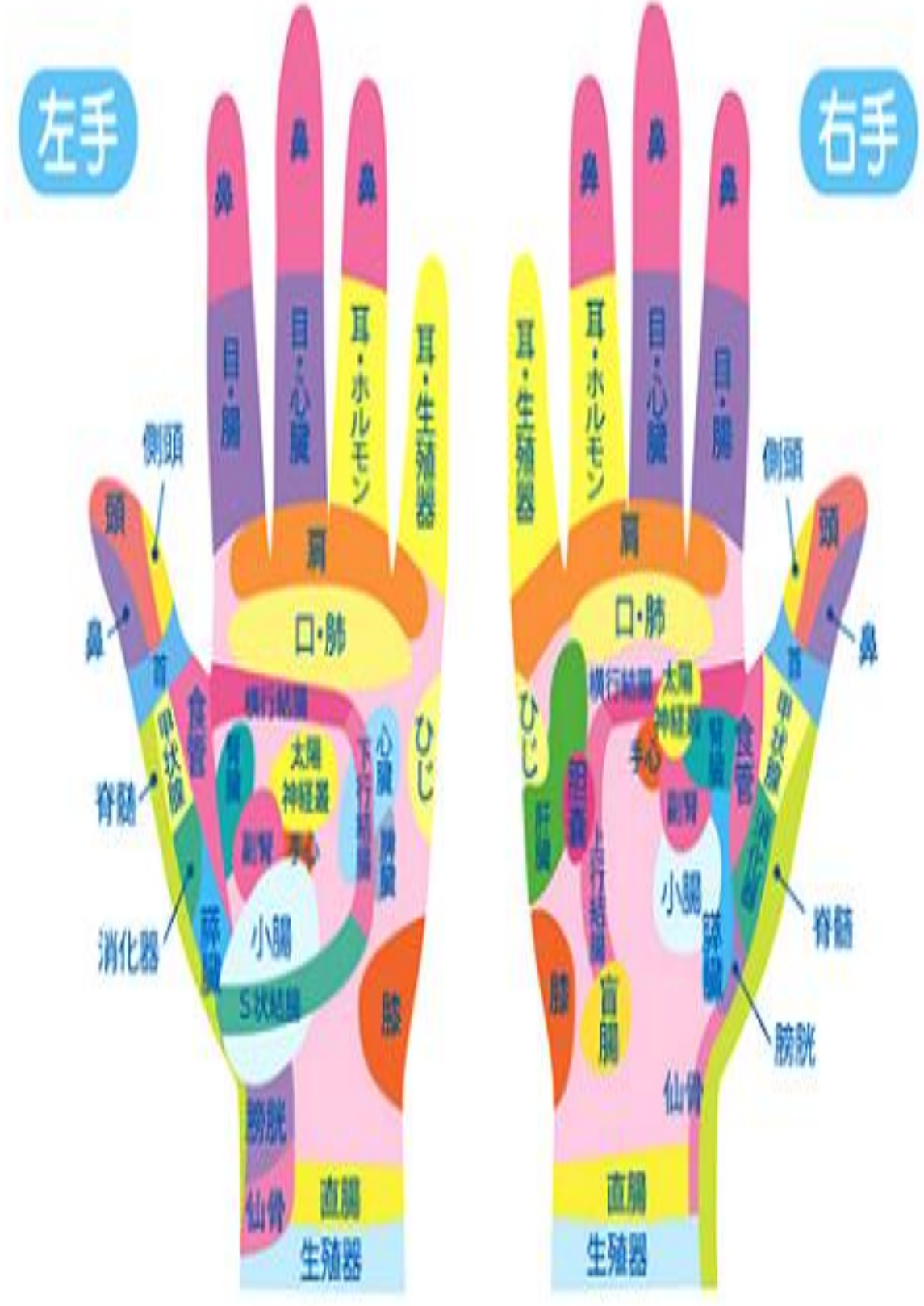
手のツボは、いつでもどこでも刺激できるという点が、他の部分のツボと比べて大きなメリットでしょう。デスクワーク中に疲れを感じたときや緊張する場面などでも、気楽に押すことができます。とはいえ、ツボ押しの効果をより高めるには、リラックスしている状態、例えば、入浴後のくつろいでいる時間帯に押すのがおすすめです。また、ツボ押しには安眠効果もあるとされているため、寝る前に押すのもよいでしょう。

## ツボ押しを避けるべきタイミングとは

ツボ押しをすべきでないタイミングもあります。例えば、怪我をしているとき、感染症にかかっているとき、妊娠中（とくに妊娠初期）などは避けるべきです。また、お酒を飲んだ後や満腹時もあまりおすすめできません。他にも、ツボを押す前から痛みを感じる場所は、炎症を起こしている可能性があるためツボ押しは控えたほうがよいでしょう。もしその痛みが続くようであれば、医師の診察を受けることをおすすめします。

## 「手浴」を行いながらツボを押す

手をお湯につける「手浴」をツボ押しに加えて行うのもよい方法です。手の皮膚温は足の皮膚温より高いので、足浴（足湯）をするときよりもやや高めの温度のお湯を用意し、手首までを数分間、お湯に浸けてみましょう。すると肩や首の血行がよくなり、疲れがとれてくるのを実感できると思います。足浴では眠気が生じてしまうことがあります。手浴ではそれが少ないとされているため、仕事や勉強に支障ない程度のリラックス効果を得られます。さらに緊張やストレスなどを強く感じるときは、エッセンシャルオイル（精油）を使用して行うアロマセラピーを加えると、より効果的かもしれません。香りによる嗅覚神経の刺激は脳への働きかけを介して、自律神経のバランスを整えると言われていています。そのため、ツボ押しの効果アップも期待できます。これらの工夫でも気になる症状が改善されないようときは、医療機関での治療が必要となる場合があります。ツボ押しに頼りすぎることなく、早めに医療機関を受診するようにしてください。



安井鍼灸整骨院 078-995-9461 新患の方は、来院前に予約のお電話の御協力をお願いします。  
 9:00~12:00 16:00~21:00(月~金) 8:30~13:00 16:00~20:00(土)  
 駐車場正面に2台 キッズスペースあり 夜20:30まで受付 詳しくはHPをご覧ください。  
 兵庫県明石市大久保町大窪1921番地の1クレージュ山手101号(カラオケまねきねこ横)