



アスパークだより



No.402 10月1日発行 皆川 明希

皆さん、こんにちは！

秋になり、肌寒い日が続いていますね。体が冷える原因のひとつ、**血行不良！**

血管がギュッと縮こまり血の巡りが滞ると、体が冷えてしまいます。

血の巡りが悪くなると、老廃物が体の中に溜まり、ダイエットしても痩せにくかったり、肌荒れが良くならない、いつもだるく、肩こり、風邪を引きやすかったりと、病気や体の不調につながります。

冷え解消には、まずは血流の巡りを整えること！それにはツボ押しがオススメです！全身に数百あるとされているツボ。このツボを刺激することで、『血』や『気』の滞りを解消し、血の巡りもだんだんとスムーズになります！！そこで今回は、「冷え改善のツボ」を紹介します。

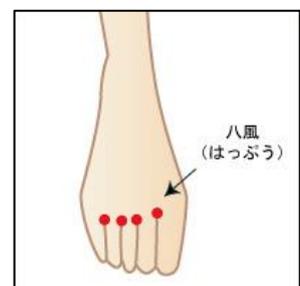
👍 ツボを押す時は…

お風呂に入りながらや、お風呂上がりなど、先に足を温めて血流を良くしておきましょう。入浴後や就寝前などにマッサージすると効果が倍増します！

👍 自分でできる、足の冷え、体の冷えにオススメなツボ

① 風邪からくる、足先の痛みやしびれに効くツボ

<ツボの場所> 足の甲にあるツボ。足の親指から小指までの、各指の付け根の間のツボです。足の表と裏の境にあり、左右合わせると8つのツボがあります。



— 裏面に続く —

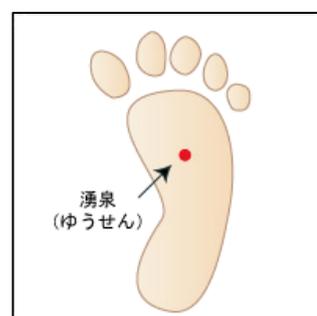
<押し方> 親指と人差指でツボをはさむように、足を上下につまんで強めに押し揉み、指先に向かって引っぱり離します。1箇所につき10回程度行います。

または足の裏側から各指の間に手の指を奥まで差し込み、そのまま足首をグルグル回すとすべての『八風』を一度に刺激できます。両方の足、8箇所揉みほぐした後、まだ温まらない場合は、もう一周続けましょう。

② お腹が冷える、腰が冷える、むくみ、生理痛、更年期障害など、
血の巡りや循環不良に効くツボ

<ツボの場所> 足裏にあるツボ。土踏まずの少し上の中央、足の指を曲げると、少しへこむところにあります。

<押し方> 両手の親指を重ねて、しっかり強く押します。
息を吐きながら3秒押し、息を吸って3秒離します。
お風呂上がりなど、足の裏が温まっている時に
指圧マッサージするのが効果的です。



また、ゴルフボールを踏むのも簡単でオススメです。

■ 注意してほしいこと ■

カラダの体調が悪いときや熱がある時や食後、お酒を飲んだ後は、ツボ押しはNGです。
また妊娠中の方も控えてください。どうしてもツボ押しをしたい場合は、お医者さんと相談しましょう。

自分のペースで毎日少しずつ続けて、冷えをしっかりと
とりながら、崩れた体のバランスを調整しましょう！



参照：冷え改善に効くツボ