～季節の変わり目～『耳つぼ』で体調を整えよう！！

耳つぼってなに？

東洋医学では、「気」と「血」が体の巡りを担っていると考えられており、その流れを「経絡」と呼びます。この経絡の上にある重要なポイントを「つぼ」と呼びます。

耳は私たちの体の中では非常に小さな部位ですが、なんと百十もの「つぼ」が集中しています。さらに耳には、自律神経の繊維がたくさん分布していることも分かっています。

そのため、それぞれの神経やからだの部位に対応する耳つぼに刺激を与えると、全身の自律神経が整うように働きかけるので、心身の様々な不調の改善効果が期待できます！！

ウォーミングアップ

つぼ押し効果を上げるために、まずは耳揉みからはじめてみましょう。

手順

１・両耳をゆび全体で軽く揉みます。

２・上、下、横に5秒ほど軽く引っ張ります。

３・耳を手のひらで包み、折り曲げて5秒キープします。

★最初は弱めに揉み、慣れてきたらイタ気持ちいい程度の刺激を与えながら、よく揉みほぐしていきましょう。

★耳が硬いときには疲れている、ストレスを感じていることが多いので、よく揉むようにしましょう。

つぼ押しグッズの紹介

・爪楊枝の背の部分

・綿棒

・耳つぼ押しスティック

・耳つぼシール（シールの裏にチタン製の小さなボールが貼られているもの。シールの表にジュエリーがついているものもあり、ファッション感覚で身に着けられます。）

耳つぼ押しスティックや耳つぼシールは大手通販サイト等で1,000円前後で販売されています。

気になる症状のつぼを押してみよう

☆つぼを押す順番に決まりはありません。

☆慣れるまでは、鏡を見ながらつぼの位置を確認しましょう。

☆他の箇所より少し痛いところが不調のサインです。

☆イタ気持ちいい程度の力加減で押すのがポイントです。

☆入浴後など、けつりゅうが良いときに行うと、より効果的です。

☆回数は1日3～5回くらいが目安です。

注意点

・強い痛みを伴う場合には、無理して押し続けるのは控えてください。

・妊娠中は控えたほうがよいとされています。

・上記内容は効果を保証するものではなく、あくまで参考程度にお楽しみください。

編集：杉田、津金