

March 2026

やくやく 薬躍 みやこ通信

Vol.242



今月のテーマ

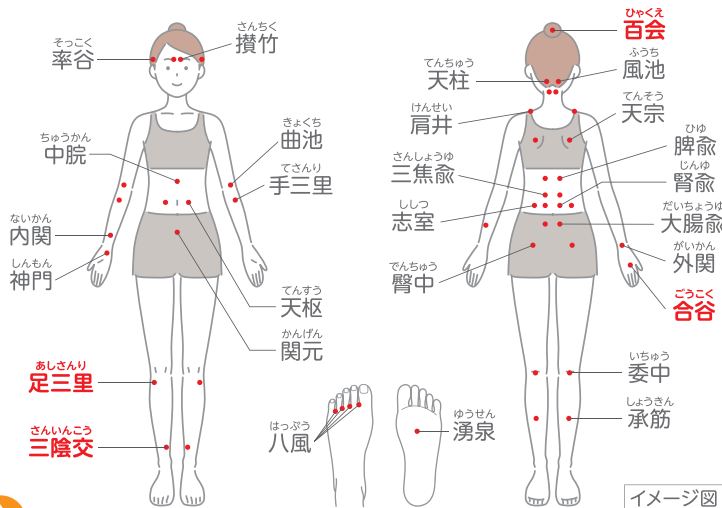
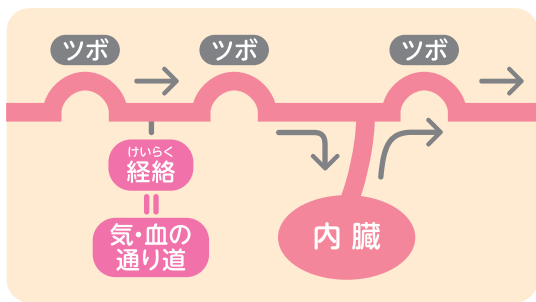


ツボ押し

ツボ押しは東洋医学の考えに基づいたセルフケアの一つです。東洋医学では、病気や体調不良になるのは全身の経絡(けいらく)と呼ばれる「気」「血」「水」の通り道の流れが滞るためだと考えられています。その主な原因にはストレス過多、運動不足による循環機能の低下、睡眠不足、食生活の乱れなどが挙げられ、滞るところにツボがあるとされます。ツボと呼ばれる経穴(けいけつ)は経絡の上にある体内のエネルギーが出入りするポイントのことで、刺激することで経路の流れが改善、それに対する内臓や体の機能に作用して身体の巡りを整え、不調を和らげる効果が期待できます。また、世界保健機関(WHO)は2008年に全身に361箇所のツボを定めており、まさにツボ押しは医学的効果が認められています。毎日の健康習慣としてツボ押しを継続的に取り入れ、疲労をためない体作りをしていきましょう。

●●● 全身の主なツボの位置 ●●●

ツボ押しで **気・血・水** の流れをよくして代謝をアップ!



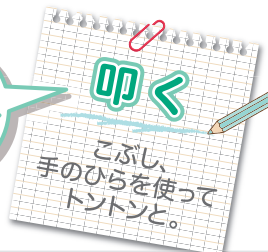
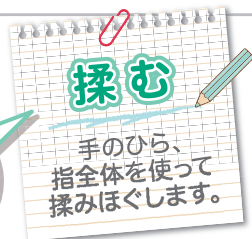
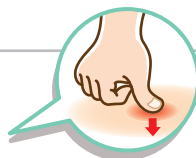
イメージ図

《 毎日のツボ押し効果 》

- | | |
|------------|--|
| ① 血行の改善 | 全身の血流を良くして冷え性の改善 |
| ② 痛みやこりの緩和 | 筋肉の緊張をほぐして痛みも軽減する |
| ③ 内臓機能の調整 | ツボの位置により特定の内臓に関連し消化や代謝機能を活性化 |
| ④ 精神の安定 | 自律神経が整いストレスによる不調を和らげる |
| ⑤ 美容と若返り | 老廃物排出促進でむくみの原因となるリンパの流れの改善、顔のリフトアップ肌の代謝促進や表情筋の緊張緩和により健康的な表情にも繋がる |

ツボ押しのポイント

- ① 基本は親指の腹の部分を押当てる
- ② ツボを押す時は息を吐きながら、痛気持ちいと
感じる心地よい強さの力加減が良い。また部位
により揉むや叩くに変えて行うのも効果的。
- ③ ひと押し3~5秒間、ゆっくり離して数分間断続的
に行う。指を離すときは息を吸いましょう。
朝起きた時やお風呂上がりなど体が温まっている
タイミングで行うとより効果を実感しやすい。



注意点

強く押しすぎると炎症したりもみ返しに繋がる。一度に多くのツボを押さない。皮膚に腫れや傷がある時など食後や飲食後は避けること。

●●● 短い時間で効果のあるツボ ●●●

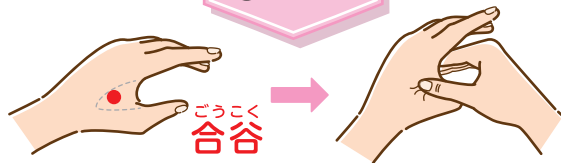
いつでも自分で手軽に行うことができる効果的なツボをご紹介します。

① 天容

首筋にある太い筋肉と下顎の骨の間に位置し、耳たぶの後ろにある窪みより指3本分下にあり。リンパや血流の改善、水分の排出を促すことができ、顔のむくみや頭痛、肩こり、疲れを改善します。



② 合谷



親指と人差し指の骨の間に位置する。頭痛、目の疲れ、ストレス緩和など、自律神経の調整に効果あり。全身の様々な不調に効く万能のツボと呼ばれる。爪を立てないように少し痛みを感じる程度の強さが良い。

ご紹介した内容はツボに関するほんの一部にはなりますが、自分の体と向き合いながらその日のコンディションに合わせてツボ押しを取り入れて、無理なく楽しくセルフケアを習慣化していきましょう。

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 北山店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！



MIYAKO PHARMACY

MIYAKO_NUTRITION 管理栄養士のインスタグラム



みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

