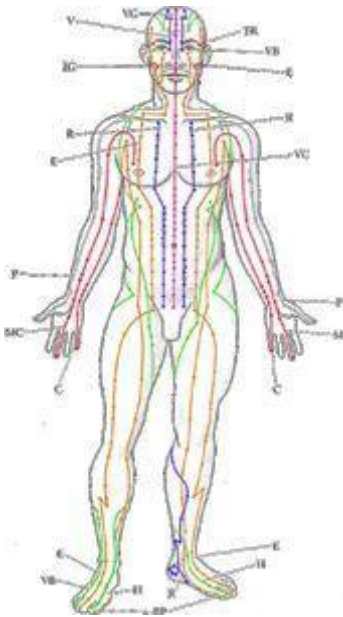


# からだ元気新聞 1月号



明けましておめでとうございます！ 2024年も健康第一で、皆様にとって『痛みや辛い症状がなく、Happyな一年になりますように！』  
本年もどうぞ、よろしくお願い申し上げます。

## ツボって



ツボは『経穴』（けいけつ）のことで、中医学、漢方医学、経絡学の概念で、身体表面の特定の部位に刺激を与えることで体調の調整、諸症状の緩和を図れるとするものである。一般的には『ツボ』と呼ばれています。

ツボはいくつある

361個

ツボは、今から2000年以上前、中国の黄河流域で発祥したといわれます。1989年にWHO（世界保健機関）がその効果効能を認めて、ツボの数を361個と定めた。

何で効くの？

自己治癒力  
向上

ツボは、東洋医学の「気」の概念に基づくもので、生命エネルギーが経絡を通過して、身体全体に栄養が行き渡ると考えられています。経絡の中継点であるツボを刺激することで、気の流れがスムーズになり、経絡とつながる臓腑が活性化されて、体調が整うというわけです。自分の体を自然に治す機能、自己治癒力が向上するのです。

誰が使うの？

鍼灸師  
あん摩マッサー  
ジ指圧師

- 鍼治療・・・刺す鍼や刺さない鍼を使ってツボを刺激する
- 灸治療・・・火を使うお灸や電気温灸器などでツボを温める
- 指圧療法・・・主に親指でツボを押して刺激を与える

## 鍼灸・マッサージ



鍼灸治療では、直接もしくは間接的にツボに刺激を与えることで、脳内から内因性鎮痛物質（モルヒネ様物質）が分泌され、痛みを和らげ、筋緊張の緩和を行います。指圧でツボを刺激し、その周りの筋肉をあんまマッサージすることで、筋緊張緩和とともに血液やリンパの流れを良くしていきます。

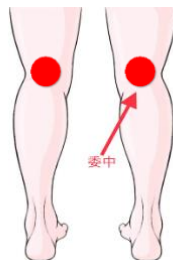
## 健康豆知識コーナ

### ①合谷（ごうこく）



人差し指と親指の骨の合流から人差し指より下った凹み。万能のツボと言われ、様々な不調に効果があるツボ。風邪の引きはじめや目、鼻、歯の痛みなど首から上の症状に効果的。

### ②委中（いちゅう）



膝の裏の真ん中にあります。押し方は、両手の中指を委中に重ねて当てる。ツボに押し当てながら両手を前後に10回前後させる。足の血行促進・むくみ解消・坐骨神経痛・腰痛に効果が期待。

### ③湧泉（ゆうせん）



足指を曲げてグーをつくったときに足裏にできる凹み。あぐらをかいて、両方の手の親指で体重をのせて少し強めに押す。腎臓の働きを活性化させ、血流促進と老廃物や水分、毒素をスムーズに排出するデトックス効果が期待。

