

スポーツセンター 9月号

トレーニングルームだより

ツボ押しでスッキリ！！



なかなか知らないツボ押しの効果や押し方、ツボ押しを行う時の注意事項など紹介します。

★正しい押し方

指はツボに対して垂直に、爪を立てずに指の腹で押さえましょう。また、押すタイミングや呼吸も大切になってきます。1, 2, 3で息を吸いながら徐々に力を加え、4, 5, 6, 7で息をとめて力をキープし、8, 9, 10で息を吐きながら徐々に戻します。これを3回繰り返しましょう。



★覚えておきたいツボとその効果

①攢竹（さんちく）

左右の眉の内側端にあるくぼみ部分。指を当てて上下に動かすと細かい筋が左右に動くのが分かります。疲れ目やドライアイに効果的。他にも鼻の病気や頭痛などにも効きます。

中指を立てて（爪は立てずに）軽く押します。強く押しすぎないように注意しましょう！



②合谷（ごうこく）

手の甲の親指と人差し指のちょうど分かれ目のくぼみ。このツボは目、鼻、歯の痛み、ニキビやおでき、喉の腫れや痛み、発熱など首から上の部分に現われる症状から、肩こり、大腸の病気、ストレスにも効果があり、万能ツボなのです！！

親指を使って刺激します。親指は垂直に立てるように押すと効果的。



③湧泉（ゆうせん）

生きるためのエネルギーが「泉」のように「湧」き出ることから「湧泉」といいます。体の活力を生み出す命の源とも言われています。

場所は土踏まずのくぼみのほぼ中央。体調を整え、体力とスタミナを取り戻すツボなので、さまざまな効果があります。高血圧、冷えとのぼせ、喘息、むくみ、白髪、不眠、生理痛などに効果的です。

親指をツボに対して垂直に立てて押します。揉みほぐすようにしながら押すと、より効果的！



- ・強く押しすぎないように注意しましょう。痛くなければ効かない、ということではありません。
- ・ツボ押しの「効く」「効かない」は精神状態や体調でも影響があります。お風呂に入ったり、足浴をしてからリラックスした状態で行うと効いてくるでしょう。
- ・ツボの位置は人によって微妙に違います。同じ人でも症状や体調によって変わることもあります。体の声をよく聞き、気持ち良く押しあげてください。

たくさんあるうちの3つしか紹介できませんでしたが、是非実践してみてください。

初心者対象!

チャレンジジパック

- 日時** 平成23年10月6日～27日（毎週木曜日）全4回
午後7時～8時
- 場所** 羽村市スポーツセンタートレーニングルームスタジオ
- 対象** 中学生以上（中学生は16歳以上の付き添いが必要）
- 定員** 先着30名
- 参加費**
- | | |
|---------|------|
| 市内在住・在勤 | 400円 |
| 市外 | 600円 |
| 市内中学生 | 200円 |
| 市外中学生 | 280円 |
- 内容** 初心者向けの簡単なエアロビクスや筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。
- 申込み** 9月2日（金）午前9時～9月30日（金）午後4時までに氏名、電話番号、お住まい（市内在住・在勤/市外、中学生市内/中学生市外）をご記入の上、電話、FAX、Eメールのいずれかでお申込みください。
スポーツセンタートレーニングルームでも受け付けます。

プログラムに参加
したことがなくても
大丈夫!!



NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou@herb.ocn.ne.jp

