のぐち
訪問鍼灸院

鍼平にゅーす

- 鍼灸師・野口心平が「はり・きゅう」に関する最新情報をお届けします -

みなさんこんにちは！「のぐち訪問鍼灸院」院長の、野口心平です。
４月に入って気温も上がり、過ごしやすい季節となりましたね！
皆様は、お花見には行かれましたでしょうか？
僕は舞子墓苑や健康公園などで、桜を見て楽しみました!(^^)!

ただ、春になるとどうしても辛い症状が出てしまう方がいらっしゃいます。

そう…「花粉症」です。

今回は辛い花粉症に効果的だと言われているツボシリーズをご紹介します。
ツボ押しの前に下記の項目を行って頂くとより効果的になります。

【1 落とす】

頑張ってツボを押しても、周囲に花粉が舞っていては焼石に水です。花粉症のツボを押す前に、まず帰宅したら玄関前で髪や衣服、マスク、カバン、靴の花粉を入念に落とします。特に花粉が一番付きやすいのは足元なので、できるだけ室内に入れないようにしましょう。

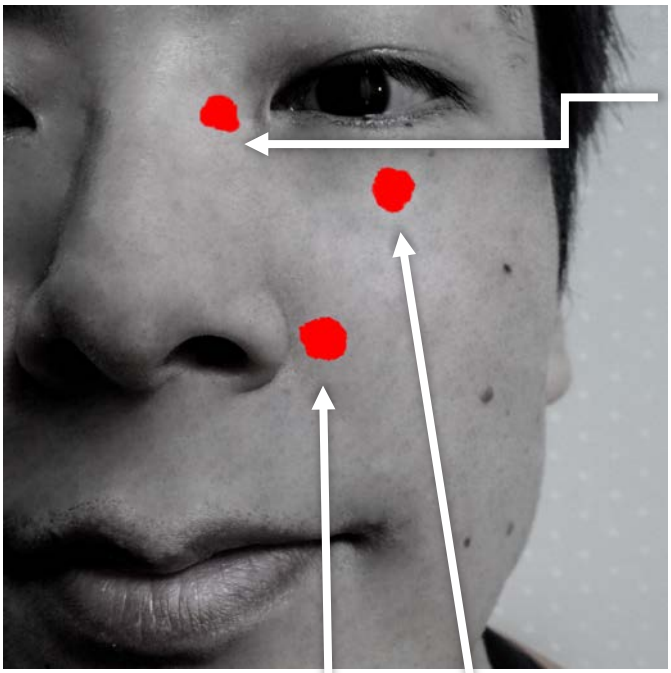
【2 洗う】

帰宅したら手洗いや洗顔、うがいを励行するのはもちろんですが、その際、目と鼻も忘れずに洗うこと。特に鼻の穴には多くの花粉が付いているので、手で水をすくい、水を鼻の奥まで入れず軽く吸って鼻をかむようにしましょう。花粉が付いた髪も帰宅早々、入浴して洗いましょう。

■合谷（ごうこく）

【場所】手の甲の、親指と人差し指の骨が接する
部分の少し上、人差し指側の骨のキワあたり。

【効果】首から上の症状全般に効くので、
鼻水・鼻づまりから、目のかゆみや充血、
顔のむくみ、頭痛など、花粉症のさまざまな
ツラい症状の改善に効果が期待できる
オールマイティなツボです。



■清明（せいめい）

【場所】目頭と鼻の付け根の骨の間にあるツボ。
目が疲れた時に無意識に押さえてしまう箇所です。人差し指と親指の腹でつまんで、痛気持ち良い程度に押さえて刺激します。

【効果】目の充血やかゆみ、目の腫れぼったさを取るといわれ、目の疲れや眼精疲労からくる頭痛などにも効果的です。

■承泣（しょうきゅう）

【場所】黒目の真下、下まぶたの中央にあるツボ。
ここを下から押し上げるように刺激します。

【効果】目の充血やかゆみ、腫れぼったさを取ると言われ、

■迎香（げいこう）

【場所】小鼻が最も出っ張ったところの付け根にあるくぼみを刺激します。

【効果】鼻づまり、鼻の通りを良くすると言われている。

押し方は指の腹で３〜５秒程度、「痛気持ち良いくらいの刺激」を
数回入れてみると効果的と言われています！
ぜひ、ご自宅や職場などで試してみてください！

ばばーんと僕の顔アップの写真を載せてしまってすみません！
赤のマークの箇所がツボになります。
余談となりますが、写真を見て改めて親ゆずりで
ホクロが多いなと思いました(^O^)笑

以上、第４回鍼平(しんぺい)にゅーすでした。
今月もお読み頂きありがとうございました<(_ _)>

のぐち訪問鍼灸院

＼苦労なし／
0800-777-9674
（通話は無料です）

神戸市垂水区千代が丘1-4-30
https://shinpei-houmon.com
info@shinpei-houmon.com

お体に痛みやしびれ、だるさなどございませんか？「のぐち訪問鍼灸院」では、本紙を通じて、地域の皆さまに「はり・きゅう」情報をお届けすると共に、地域密着型の訪問鍼灸リハビリ治療を提供しております。お困りごとやお悩みがございましたら、いつでもお気軽にご相談くださいませ。