

胃・腸

東洋医学では、ツボと共に、食養生（生活習慣や食習慣）を見直すことで、体調不良を改善して行きます。



昔から「梅干し」は、医者いらずと言われる食材です。有機酸が多く含まれており、食欲増進・整腸作用・疲労回復に効果が期待できる食材です。

- ・食欲増進 : 梅干し
- ・整腸作用 : 山芋、人参、生姜
- ・消化補助 : 大根
- ・血流促進 : 南瓜（カボチャ）、玉ねぎ

・こまめな「水分補給」をお忘れなく！

胃・腸 に効くツボ

ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す「調整点」のことです。

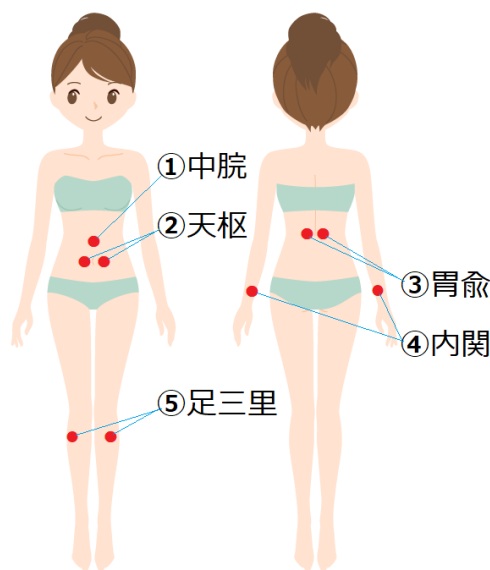
- ① **中脘（ちゅうかん）**
位置：胸骨下端とおへその中間（おへそから親指幅4本分上）。
効果：食欲不振、胃痛、胸やけ、吐き気、倦怠感。
- ② **天枢（てんすう）**
位置：おへその両側、親指幅2本分外側の部分。
効果：食欲不振、消化器系の疾患、吐き気、倦怠感。
- ③ **胃脘（いゆ）**
位置：背中の第12胸椎の両側、真ん中から親指幅1本半外側。
効果：食欲不振、胃の疾患、腹痛、胸やけ、不安。
- ④ **内関（ないかん）**
位置：手首の横紋の3横指肘側の、腱と腱の中央部分。
効果：気血の出入口、消化器系疾患、乗り物酔い。
- ⑤ **足三里（あしさんり）**
位置：膝関節の外側、膝の皿の下から4横指下の部分。
効果：無病長寿のツボ、食欲不振、冷え性、胃痛。

胃脘のツボは、自分では押すのが難しいので、ドライヤーやブラシなど身近なものを使って温めたり刺激をしてください。

皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

症状が改善しない場合は、医療機関への早期受診が大切です。

ツボの押し方



イラストを参考に、ツボの位置を確認して、ちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減で、ツボを刺激します。力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。ひと押し3～5秒を目安に、3～5回繰り返します。

在宅支援の訪問鍼灸マッサージ専門店
はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3丁目14-10
TEL082-555-3608 FAX082-836-4618
担当／兼元 <https://www.haruto22.com/>

携帯用QRコード

