

夏バテ防止にはこれ！

鍼のツボで暑邪と湿邪を撃退

中医学における夏バテとは？

体に悪影響を及ぼす外因とされる気候の変化には、風邪(ふうじゃ)、寒邪(かんじゃ)、暑邪(しよじゃ)、湿邪(しつじゃ)、燥邪(そうじゃ)、火邪(かじゃ)と呼ばれる六邪があり、夏バテの原因になるのは主に暑邪と湿邪が該当します。



吉藤美智子さん

米国鍼灸師資格を持つ、NY、NJ州認定の鍼灸医師。日本式鍼に加え、美容鍼、電気鍼、ツイナマッサージなどの経験も豊富。

ルーツ・マインドフル・アキユンクチュア
TEL: 646-617-1237
roots-ma.com

(中医学における「気」が消耗します。気が消耗すると食欲が落ち、栄養不足となりけんたい感やめまい、夏風邪など夏バテ特有の症状が現れます。これが「気虚(ききょ)」と呼ばれる状態です。

このような場合は、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、気と血の流れを改善しましょう。一方、発汗による水分不足により、のぼせ、喉の渇き、不眠、イライラ、頭痛などを引き起こす場合もあります。これは「陰虚(いんきょ)」と呼ばれる状態です。この場合は適度な

運動に加え、消化の良いスープなどを飲み、ゆるめのお風呂に浸かることでリラックスし、自律神経を整えることをおすすめします。

暑邪(じよ)は、熱がこもり、体が重たく感じます。冷房の働き過ぎ、つまり内外の温度差による新陳代謝と自律神経の乱れ、冷たい飲み物や食べ物の摂り過ぎが原因で、胃腸機能が低下します。また、下痢、腹痛、肩凝り、不眠、うつ、けんたい感、むくみなどの症状が出ることもあります。この場合は、お灸や入浴で体を温め、指圧などを試みる

のが効果的です。



ストレッチも取り入れた優しい鍼なので安心

鍼治療が効果てきめん

血行と気の流れを促進する鍼(はり)は、夏バテ(暑邪と湿邪)の予防と治療の他、さまざまな健康問題の改善に効果を発揮します。心身をリラックスさせる

副交感神経の働きを活発にさせ、自律神経のバランスを整えたり、室内環境を整え免疫力を高めたり、体の自然治癒力を高めたり、痛みを緩和したりと、その効能を挙げたらキリがありません。鍼のツボを指で押さえる指圧は自宅

で行っても大丈夫です。

おすすめの鍼指圧

グリグリ押さずに痛み持ちにくいぐらいがちょうどいい感じ。就寝前にお試しを!

足三里(あしさんり)＝免疫力を高めて、エネルギーを活性化させる▶ 膝のお皿の下から指4本下、すねのすぐ外側を少し強めに力を入れてゆっくりと押し込む。

中院(ちゅうかん)＝消化吸収の機能を向上させ、食欲を出す▶ みぞおちとおへそを結ぶ中間点。1日約3回、3秒ほど軽く押す。

天枢(てんすう)＝下痢と便秘を繰り返すなど胃腸の弱い人におすすめ▶ おへその中心から左右それぞれ指2本外側を押す。

三陰交(さんいんこう)＝冷房による体の冷えに効く▶ 内くるぶしの頂点から指4本上の高さで、骨の後ろを押すと痛いところ。骨を押し込んで3秒ほど押し、緩める。脚の冷え、下痢止め効果あり▶ 体の中心線、おへそから指4本分真下。



低いですが、欧米ではす

分野としても注目されてい

夏に疲れた体を癒やすおすすめの方法を、鍼灸、血流セラピー、理学療法の専門家に聞いた。あなたはどれを試してみよう？