



MAYUMI YANAMOTO

柳本真弓

はり、きゅう、あんま、マッサージ指圧師。目白鍼灸院院長。大学卒業後、専門学校で東洋医療を学ぶ。2007年、鍼灸院を開業。一か所一か所、反応を確かめながらの丁寧な鍼灸治療に定評がある。著書に「NHKきれいの魔法 保存版 美に効くツボ」(NHK出版)がある。目白鍼灸院 <http://mejiroacu.com/>

日常生活で心がけていることやヒントを聞く、エンジョイ・ヘルシーライフ。

今回は、「美に効くツボ」を出版された柳本真弓さんにお話をお伺いしました。

ワンポイントレッスン



社会人の方は近年はパソコンのせいなどで眼精疲労があると思います。目に効くツボが合谷(ごうこく)です。人指し指の骨と親指の骨の合流したところ、やや人指し指寄りにくぼみがあると思いますがそこです。ここを揉みます。次に、太陽(たいよう)というこめかみにあるツボをぐるぐると回す(写真右)。そして、首の後ろにある風地(ふうち)を3本指で気持ちのいいほうに回します(写真左)。仕事の合間に気が付いたらやってみてください。

私たちの身体にある多くのツボは、ある道筋の上に位置しています。その道筋が経絡(けいらく)です。目には見えませんが、気と血が流れる道であり、東洋医学では、経絡の流れが滞ると身体のパランスが崩れて病気になると考えます。そして、皮膚表面にある気の出入口がツボです。ツボの位置というのは本などをみないとわからないと思いますが、まず、揉んでみてください。揉んで気持ちいいところがあります。それは阿是穴(あぜけつ)といって、ツボです。気持ちいいところは揉んだらいい。逆に、ツボは痛くないと揉んだ気がしないという人は止めてください。それでよくはなりませんから。

首は女性の「美」にも重要です。首が凝っていると栄養が上(顔)にいきないので、くすみや吹き出物、たるみなどの原因になる。首にはたくさんのツボがありますが、廉泉(れんせん)と天窗(てんよう)というツボを紹介いたします。なるべく広い面でツボにあてて、皮膚をしっかりと動かすようにして、老廃物を流す感じでマッサージしてください。

次は腰痛の方。膀胱経というのがあります。背中からふくらはぎのところを通っているんですね。腰が張っている人はふくらはぎもパンパンに張っている場合が多い。ツボ押ししなくても、ストレッチをしたり伸ばしたりするだけで効果がある。太ももの後ろ側を揉んだり、伸ばしたりしてください。脚の流れを通すことで背中のお尻がとれ、腰痛がよくなります。

お灸もお勧めしています。慢性病や冷えのある方にいいですね。いま自分でできるものも市販されています。妊娠中の方や発熱のある方は控えていただき、専門医に相談ください。お灸は中国で生まれましたが、日本でも独自の発展を遂げてきました。心地よいお灸の刺激を、ぜひ一度、体験していただきたいですね。