

東洋医学通信

<発行元>

阪神中国医学研究所
尼崎市長洲中通1-1-15

<連絡先>

06(6488)8149

眼精疲労や疲れ目のツボ押し

眼精疲労や疲れ目の原因はいろいろとありますが、今回はそれらを改善するおすすめのツボを紹介していきます。

疲れ目に効果的な、目のまわりのツボ

① 晴明(せいめい)

目頭と鼻の付け根に位置します。指の腹を当てたり、親指と人差し指で、左右両方のツボを同時につまんだりするのもいい方法です。

② 攢竹(さんちく)

眉頭の少し下にある小さなくぼみに位置するツボです。

③ 承泣(しょうきゅう)

黒目の真下のくぼみにあるツボです。目の周りのツボの中でも、特に眼球のすぐ近く位置しているので、眼球を押さええないように注意してください。

④ 魚腰(ぎょよう)

眉の中央あたりに位置するちいさなくぼみにあるツボです。

⑤ 糸竹空(しちくくう)

攢竹とは反対に、眉尻の下で眼窩の縁に沿ったくぼみに位置するツボです。

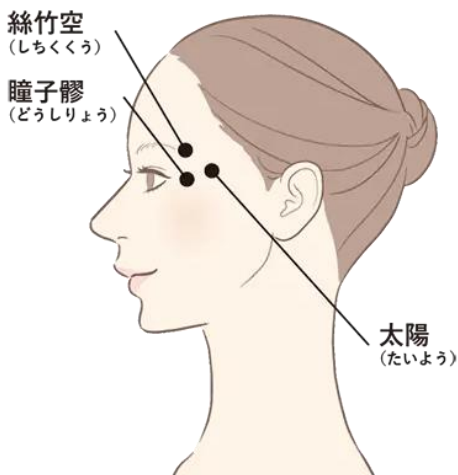
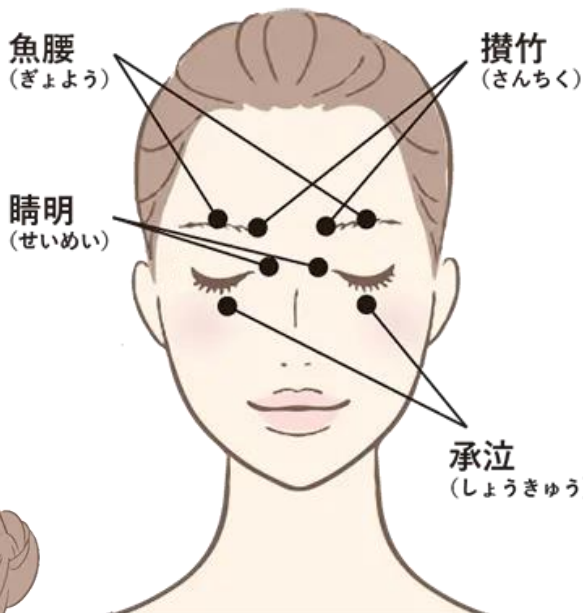
⑥ 瞳子膠(どうしりょう)

目尻から親指の幅半分外側のくぼみに位置するツボで、疲れ目の治療に

とって重要なツボのひとつです。数秒の指圧を繰り返すという押し方がいいです。症状が強いときは、ここを起点に目の周辺をマッサージをするといいです。

⑦ 太陽(たいよう)

目尻と眉尻の中間点から、親指の幅一本分だけ耳側にあるくぼみ、こめかみにあるツボです。



(裏へ)



東洋医学通信バックナンバー

眼精疲労にも有効な、目から離れた所にあるツボ

① 天柱(てんちゆう)

後頭部の髪の毛の生え際にある、左右の耳たぶを結んだ線上で、二本の太い筋肉の外側のくぼみが天柱です。天柱を刺激すると、頭部の血行が促進されて、目の疲れや頭痛が改善し、首や肩こりなどに効果があります。

両手親指の腹を当てて、他の指で頭を包み込み、頭を軽く後ろに倒して、親指で目に向かって斜め上に押し上げるように押しします。

② 風池(ふうち)

後頭部の髪の毛の生え際、左右のみみたぶの下を結んだ線上で二本の太い筋肉の両外側をわずかに離れたくぼみにあります。天柱の少し上の外側あたりです。首とつながる眼

の交感神経の緊張をほぐし、頭部と目の血流を改善。目のつかれ、涙目に加えて、頭痛や肩凝りなどに効きます。

両手の親指の腹を当てて、他の指で頭を包み込み、頭を軽く後ろに倒して、頭を中心に向かって親指を押し込むように刺激します。

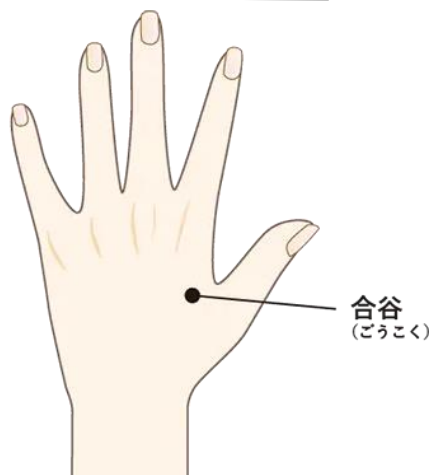
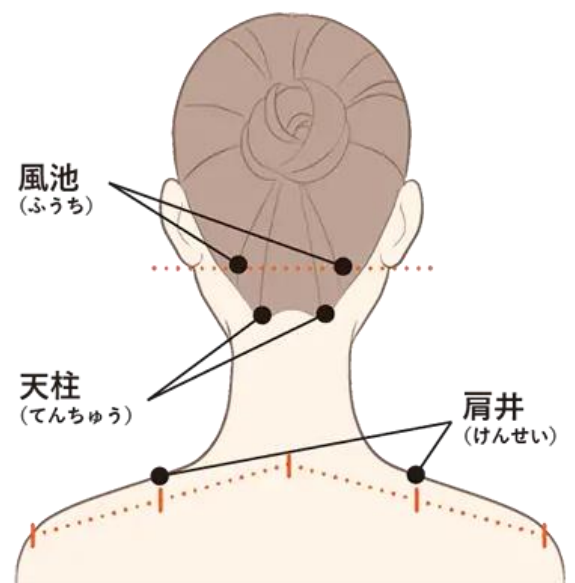
③ 肩井(けんせい)

疲れ目にもなつて、肩がこることがよくあります。首の骨の根元と肩先を結んだ線の間あたりにある肩井は、肩こりの定番のツボです。肩井を刺激して血流を改善すると、肩こりの解消とともに疲れ目が改善することも少なくありません。

右肩は左手、左肩は右手の中指か人差し指で押し込むと良いです。押しながら、肩を少し回すと、より効果的です。

④ 合谷(ごうこく)

手の甲の親指と人差し指の、骨の分かれ目あたりにあるツボです。目からだいぶ離れた所にあります。目からですが、特に目の痛みに対して効果を期待できません。首から上の症状や歯痛など、幅広い症状に効くツボです。



以上ですが、わからないところがあれば担当鍼灸師に聞いてください。