

## ☆疲れ目を回復しよう！ ～目のまわりのツボ・マッサージ～

### ●目のまわりのツボ

- ・眼精疲労というのは、目の周りの筋肉を動かさないことで起こってしまう血行障害です。目の周りの筋肉をほぐせば改善されます。
- ・目のまわりには、たくさんの“ツボ”があります。このツボを刺激（指圧）することで血行が良くなり、疲れ目やドライアイ、そして頭痛も改善することができます。
- ・目のツボにかぎらず、全身のツボは、たいてい「骨のくぼみ」にあります。知覚神経は、骨に守られるようにして、骨のすぐ下を走っています。そのため骨がくぼんでいるところは、神経が少し顔を出しているわけです。骨の下の神経に、刺激がとどきやすくなっているのです。
- ・目の疲れが改善されるツボは以下の通りです。

ツボの名称	場 所
1. 攢竹（さんちく）	眉毛の鼻側のところで、目の疲れ、頭痛、めまいなどに効果があります。
2. 魚腰（ぎょよう）	眉毛の中央にあり、目をスッキリさせる作用があります。目の周りがピクピクするなどの症状に効果があります。
3. 絲竹空（しちくくう）	眉毛の一番外側（すこしくぼんでいる所）にあり、目の疲れやめまい、目の充血などに効果があります。
4. 睛明（せいめい）	目頭と鼻のあいだのくぼみにあり、目の疲れや頭痛、風邪の症状（鼻水・鼻づまり）に効果があります。
5. 承泣（しょうきゅう）	目の下のくぼみにあり、目の疲れや涙目、かすみ目などに効果があります。
6. 瞳子（どうし）りょう	目尻から親指1つ分位外側にあり、目の疲れ、目の充血やかすみ目、頭痛に効果があります。
7. 太陽（たいよう）	目尻からもみあげの間にあるくぼみで、精神を安定させ、脳をすっきりさせます。眼精疲労や頭痛、歯の痛みにも効果があります。

### ●ツボの押さえ方

- ・ツボを刺激する際は、いすに座って深く3回程度深呼吸し、体をリラックスさせた状態で行うのが効果的です。
- ・押さえる順番はとくにないので、1から7まで一箇所につき7～8回程度を親指で押してください。
- ・最初は軽く押さえるのがポイントです。慣れてきたら、少し力を入れて痛くない程度に押さえましょう。
- ・ジーンとひびく「痛気持ちいい」感じがすれば、正しく指圧していることになります。
- ・ツボだからといって**やり過ぎには注意**してくださいネ！

