

# ひょうたんツボ押しの特集

ひょうたんツボ押しは自重式のツボ押しです。

自重式とはツボ押しの上に仰向けで寝て首肩～背中～腰と場所を変えて、自分の体重の重みでツボを刺激することです。

使い方の基本ですが、刺激は弱い方から場合によっては徐々に強くという順序です。

具体的に横になるところが固い方が刺激は強くなります。

だから最初はベッドや布団、マットの上からの方がいいです。

例えば、腰が重い、凝っている時は、先ずベッド、布団などのクッションのあるところで腰にひょうたんが当たるように仰向けで横になります。その際、痛気持ちいいようであれば、そのまましばらく横になります。もし痛みが強くてその姿勢が辛いようであれば、場所を変えて肩や背中に当ててみます。それから再び腰に当ててみてください。最初感じた痛みが弱まっているようであれば、身体が緩んできている状態なのでそのまま最初は短い時間当てたままにします。目安として最初は5分くらいでしょうか。状態に応じて時間は伸ばして大丈夫ですが、目安は全体で15分くらいです。

\* 刺激の原則：最初は弱く!です。(横になる場所はクッション性のあるところから、時間は5分くらいから、使用する身体の一部は痛くないところから)

\* 使用に際して、もともと強い痛みを感じている方(ぎっくり腰や寝違えなど)、あるいは極端に骨密度が低い、体重が重い方はご注意ください。

当院、ひょうたん堂鍼灸院の施術はお腹の硬さなどを健康状態の指標とし、施術は主に背中のツボを刺激していきます。背中が凝っているから背中に施術するというより、背中のツボは全身に影響を与える場所と考えています。だから背中のツボに、沢山のハリを刺すわけではなく、1か所1か所ツボを変えて刺激して身体の変化をみています。

ひょうたんツボ押しも当院の施術の原則に基づいて、背中への弱い刺激で全身に影響を与えるような形にしました。

具体的にはひょうたんのコブの直径、間隔、曲線のライン、触り心地などです。

皆様の健康のサポートになれば幸いです。