

肌に潤いを与えるといわれる万能ツボ

四白(しはく)

【ツボの解説】

美容目的によく使われるツボのひとつで、肌に潤いを与え、顔のむくみやニキビ、色素沈着によいといわれています。目の疲れをとる効果もあるといわれているので眼の充血やドライアイの方にもオススメ。

【ツボの探し方】

まっすぐ前を見たときの瞳から親指の幅分真下にあります。指で押すとズーンとひびくような感覚があります。

【ツボの押し方】

手の中指のはらで軽く押さえる程度の弱めの力で押します。



肌をリラックスさせるツボ

下関(げかん)

【ツボの解説】

おとなのニキビの原因は肌のターンオーバーがうまくいかなくなり、古くなった角質でふさがれた毛穴の中に皮膚線から分泌された皮脂が詰まって炎症をおこすのが原因。このツボは、おとなのニキビの原因にもなっている肌のターンオーバーの悪い状態を変えて、肌をリラックスさせる効果もあるといわれています。また、色素沈着やくすみが気になる人にもオススメ。

【ツボの探し方】

耳の前で、頬骨の最も高い部分からすぐ下にあります。口を開けた時に凹みができる場所。

【ツボの押し方】

中指のはらをツボに当てて、弱めの力で押します。



顔の筋肉を引き締め、たるみを防ぐといわれるツボ

額リョウ(げんりょう)

【ツボの解説】

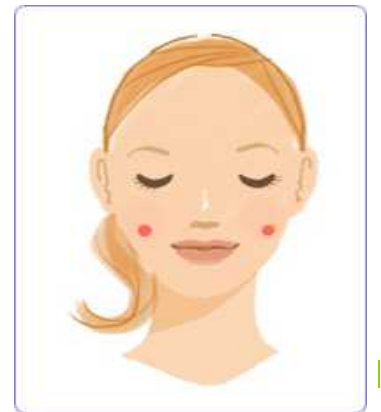
顔の筋肉を引き締め、しわの元となるたるみを防ぐ効果があるといわれています。特にほうれい線が気になる人にオススメ。朝晩、毎日続けるとハリのある肌に。

【ツボの探し方】

目尻の真下で、ほお骨の際の下のくぼんだところ。

【ツボの押し方】

中指の腹で斜め上に皮膚を持ち上げるように弱めの力で押します。



毛穴の角質ケアに効果的といわれているツボ

太陽(たいよう)

【ツボの解説】

肌の新陳代謝を良くし、毛穴の角質ケアに効果的といわれています。ニキビ・吹き出物などの改善にも効果があるといわれています。

また、眼の疲れにも効果があるので、疲れたと感じたら是非試してみてください。

【ツボの探し方】

こめかみにある大きく凹んでいるところ。指で押すとややへこんでいてズーンとひびく感覚があります。

【ツボの押し方】

中指のはらで、やや弱めの力で揉むように押します。



肌のコンディションを調べてくれるといわれているツボ **曲池(きょくち)**

【ツボの解説】

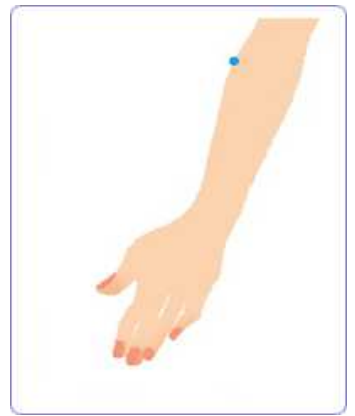
皮膚のトラブル、スキンケアに幅広く使われるツボのひとつで、肌のコンディションを調べてくれるといわれています。また、からだにこもっている熱を冷ます効果もあるとされていることから、ニキビや吹き出物の改善に効果あるともいわれています。

【ツボの探し方】

ひじを曲げたときにできるシワの外側の端

【ツボの押し方】

ツボ位置を見つけたら、親指の腹を肌表面に密着させて、手首の方に押し込むようなイメージで押します。



血行を改善、肌あれに効果があるといわれているツボ **合谷(ごうこく)**

【ツボの解説】

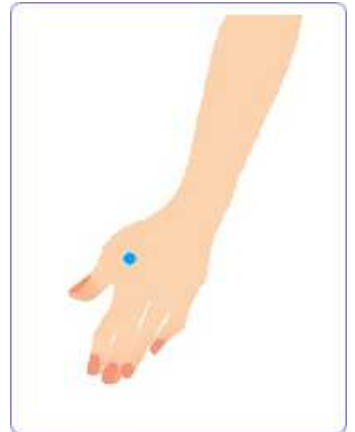
このツボは経絡を通じて顔面部とつながっているので、美容面でも重要なツボといわれています。特に顔のむくみ、ニキビ、肌あれなどに効果があるといわれています。また眼のまわりの皮膚の新陳代謝をよくし、血行を改善してくれるともいわれているので、目の疲れを感じた時にもオススメ。

【ツボの探し方】

手の親指と人さし指の間の付け根から少し前の人差し指寄りのくぼんでいるところ。

【ツボの押し方】

ツボ位置を見つけたら、親指の腹を肌表面に密着させて、手首の方に押し込むようなイメージで押します。



目元のシワに。弾力を高め血行を改善するといわれているツボ **睛明(せいめい)**

【ツボの解説】

目元のシワ予防に役立つツボ。

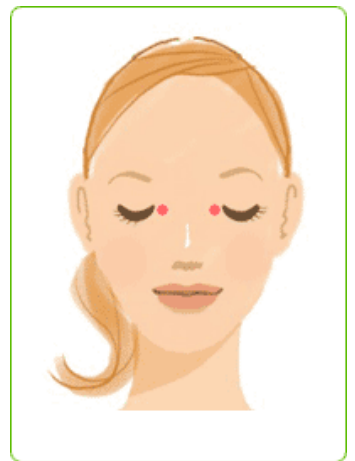
目元にシワができやすいことの原因のひとつは、顔の中でも一番皮膚が薄く乾燥しやすいこと。このツボは目元の皮膚の弾力を高め、血行を改善する効果があるといわれています。また、目の疲れをとる効果もあるといわれているので、眼の充血やドライアイの方にもオススメ。毎日習慣的に刺激すると効果が高まります。

【ツボの探し方】

目頭から鼻よりにある、ちょっとへこんだところ。

【ツボの押し方】

両手の中指で軽く押さえるように後頭部に向かってそっと押します。鼻の奥にずーんとひびくような感覚がある部分を刺激して。強く押しすぎないように注意してください。



眼の周りのトラブルに効果的といわれるツボ **絲竹空(しちくくう)**

【ツボの解説】

眼の周囲の皮膚の新陳代謝を良くし、血行を改善するといわれているツボ。シミや眼のまわりのシワに良いといわれています。

また眼精疲労や眼に充血がある時に刺激すると症状が和らぐともいわれています。

【ツボの探し方】

眉尻の横にある少しくぼんだところ。

【ツボの押し方】

中指のはらをツボに当てて、弱めの力で押します。

