

楽楽タイムズ



季節の変わり目は血圧が不安定になりがちです。
そんな時、自分でできることを紹介します。

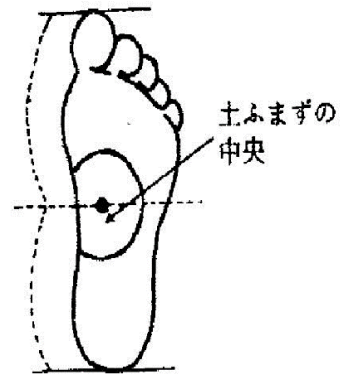
● 高血圧で不快な症状がある時 ●

高血圧では、特に安定せずに、急に血圧が高くなったり、低くなったりの変動が大きい時に、めまいや、気分の悪さがやってきます。

気功では頭に集中している気血を下半身に下ろすようなエクササイズをします。

簡単なことでは、足の裏を手の平で片方ずつ丹念に揉む。同様に足首回りや膝下を揉みます。

自然療法の東条百合子さんも、高血圧の特效穴として土ふまずのお灸をすすめています。



高血圧の灸のツボ

高血圧の人は朝早くから働き者の人が多い。でも、起きてからすぐ動きはじめないで、特に冬場は、庭を眺める。ずわって新聞をひろげる。一杯のお茶を楽しむ ということに、落ち着いた方がいいです。

すぐにほじけないで 落ち着くと血圧が徐々に安定してきます。

血圧があがったときに

血圧は時々刻々変動しているものです。変動に過敏になる必要はありませんが、血圧が上がって頭重感、頭痛、めまい、肩こり、動悸、吐き気などが起きたときは、手足の指圧をするとだんだん血圧が安定してきます。

手の指圧

- ① 右手の指を1本ずつ、左手の親指と親指以外の4本の指で包み込むようにしてもみます。1本30秒ずつ。左手も同様に。
- ② 手のひらを中くらいの強さで親指でもみます。左右2分ずつ



足の指圧

- ① 両手の指で両足一緒に、足の指を1本ずつ、軽くつまむように、もみます。2分
- ② 足の裏全体、とくに土踏まずを手の親指で強めに押します。左右2分ずつ

