

iHARE



健康

朝晩のスキンケアにプラス…化粧ノリ改善ツボ3つ【鍼灸師が教える】



丸尾啓輔

2023/10/01

顔の保湿をしているつもりなのに、朝の洗顔やメイクタイムに鏡を見ては、肌のガサガサ感のため息が出ます。そこで鍼灸師で太子橋鍼灸整骨院（大阪府守口市）の丸尾啓輔院長に、化粧ノリを改善するため、お手入れ時に押すといツボを教えてくださいました。

血・水が不足して肌が乾燥する

はじめに丸尾さんは、乾燥肌とツボケアについてこう話します。

「肌が乾燥すると、ガサガサとするだけでなく、しわやたるみにも影響します。東洋医学では、心身のエネルギーである『気（き）』、血液の『血（けつ）』、血液以外の水分や体液の『水（すい）』の3つがバランス良く全身を循環して、心身の健康を保つと考えます。

肌の乾燥の場合は、『血・水』が不足した状態です。化粧品に頼る前に、ツボケアで血と水の巡りを意識しましょう。朝と晩のお手入れ時の化粧水や美容液を使う際に、次のツボを押してみてください」

ツボ・地倉（ちそう）を刺激する

「地倉」の「地」は大地の恵みの食べ物、「倉」は食べ物を蓄える場所を意味します。つまり、「食べ物を蓄えるために取り込む口元に位置する」ツボを表すといわれ

編集部オススメ



2022年は3年ぶりの行動制限のない年末。久しぶりに親や家族に会ったときにふと「親の介護」が頭をよぎる人もいるのでは？ たとえ介護が終わっても、私たちの日常は続くからー。介護について考えることは親と自分との関係性や距離感についても考えること。人生100年時代と言われる今だからこそ、介護について考えてみませんか？ これまでウートピで掲載した介護に関する記事も特集します。



「困っている状況に感情移入してしまった」長澤まさみが脚本を読んで考えたこと



前田哲監督「松山ケンイチの演技の強さに対抗できるのは、長澤まさみだけだと思った」



鉄則は「親のお金で回す」…やっぱり不安な介護にかかるお金のこと【親不孝介護】



大人世代の美と健康をサポートしてくれるアイテムを紹介します。



いつもの洗髪に髪専用の原液美容液をプラスして、疲れ髪をケアしてみた【ワタシにイイもの】



40歳を前に「HITOKAN」の洗顔料を試して「落とす」と「守る」の大切さ知った【ワタシにイイもの】



機能もデザインも異次元！「使えばわかる」あのドライヤーのクオリティ【ワタシにイイもの】

ます。

口の付近の「血」や「水」の巡りを促し、しわ、ほうれい線、むくみ、また、ニキビや吹き出物の改善に働きます。胃の不調による口内炎の緩和にも有用です。

<ツボ「地倉」の位置>



画像:ユンブル 転載禁止

唇の両脇のすぐ横。口角とほうれい線の延長を結んだところ。左右にあります。

<刺激法>

両方のツボを押しやすい指先で同時に刺激しましょう。小さい丸を描くイメージで、軽くもむようにひと押し5〜10秒を3〜5回くり返します。強く押さないようにしましょう。

ツボ・迎香（げいこう）を刺激する

「迎香」の「迎」は迎える、「香」は香りやおいを表し、鼻水や鼻づまりなど鼻に関する症状を改善する特効ツボとして知られています。

口のまわりの「血」や「水」の巡りを促し、しわやほうれい線、また、ニキビや吹き出物などを改善します。鼻と肌のケアが合わせてできるので、花粉症のケアとしても覚えておきたいツボです。

<ツボ「迎香」の位置>



画像:ユンブル 転載禁止

小鼻の両脇のすぐ横のくぼみ。左右にあります。

記事ランキング

NOW	WEEK	MONTH
-----	------	-------

- 1



「もっと深いところにいけるかもしれない」燃え殻さんが与えてくれた希望【BE:FIRST・LEO】
- 2



もう50代？ 始まってもないのに「しまい方」なんてわからない【ジェーン・スー×サムソン高橋】
- 3



お菓子は1日にどれくらい食べていいの？ 糖尿病専門医が教える「手ばかり法」とは
- 4



秋の花粉症は9・10月がピーク！ 耳鼻咽喉科専門医が教える対策とは
- 5



美し過ぎる歌手「レオニール様」にハマる女が続出 新ジャンル“美人男子”の魅力とは？
- 6



カラダの隅々まで日焼けしない！ 「飲む日焼け止め」のメカニズムとメリット
- 7



子どもができたなら、何が犠牲になる？「産む」のデメリットは3つに分けられる
- 8



円満夫婦の23%が「ほぼ毎日キス」 いちばん円満な世代は…？【ブライダルデー調査】
- 9



何に謝っているの？「ご不快な思いを…」に違和感【DJあおい】
- 10



「能町みね子からガンガン来られるとは！」本当にゆるい結婚生活（仮）【ジェーン・スー×サムソン高橋】

<刺激法>

両方のツボを同時に、押しやすい手の指の腹で刺激しましょう。ゆっくりとひと押し5〜10秒ほどを3〜5回くり返します。強く押さないようにしましょう。

ツボ・瞳子膠（どうしりょう）を刺激する

目の横のくぼみにあり、「瞳子」は文字の通り目や瞳を、「膠」は骨の角、すみを表します。目の付近の血や水を促し、潤いを与えて目元のたるみやしわ、くま、また、目の充血やかゆみを改善します。

<ツボ「瞳子膠」の位置>



画像:ユンブル 転載禁止

目じりのすぐ外側で、骨のくぼみより内側。左右にあります。

<刺激法>

両方のツボを同時に、押しやすい手の指で押しましょう。ゆっくりとひと押し5〜10秒ほどを3〜5回くり返します。強く押さないようにしましょう。

聞き手によるまとめ

手軽にできて覚えやすいツボ3つ、スキンケア時の習慣にしたい内側からのケア法です。2週間ほど朝と晩に実践してみると、化粧ノリが良くなったように感じ、以降も無理なく継続できています。試してみたいでしょうか。

（構成・取材・文 藤原 棕／[ユンブル](#)）

この記事を読んだ人におすすめ

➤ [髪のおバテ…乾燥、血行不良、抜け毛のセルフケア7つ【美髪プロが教える】](#)

- > [引きずる夏の疲れ…秋バテで「だるしんどい」の対処法【臨床内科専門医に聞く】](#)
- > [残暑バテでぐったり…疲労医学の医師が教える「してはいけない」習慣](#)
- > [秋の花粉症は9・10月がピーク！耳鼻咽喉科専門医が教える対策とは](#)
- > [におう汗とおわない汗の違いは？臨床内科専門医が教えるケア法](#)



取材協力・監修：丸尾啓輔氏

丸尾啓輔氏。鍼灸(しんきゅう)師。柔道整復師。太子橋鍼灸整骨院院長。
「健康寿命をいつまでも」と掲げ、整形外科勤務の経験を活かしたロコモティブシンドロームの改善を得意とし、リハビリ、鍼灸治療を行っている。太子橋鍼灸整骨院：大阪府守口市京阪本通1-3-10

この記事にコメントする [利用規約](#)

記事の内容についてコメントをお願い致します。

※誹謗中傷や名誉毀損、他人に不快感を与える投稿をしないように十分に注意してください

0/500

名前（任意）

コメントを送信

この記事に気に入ったらいいね！しよう

フォローする 1.7万



関連する記事



ウォーキングはいつする？脂肪が燃焼しやすい時間帯【糖尿病専門医が教える】



手が冷たい！すぐできる簡単ツボ押し&ストレッチ4つ【鍼灸師が教える】



「エビデンスレベル」って何？前編【京大・准教授に聞く】



おしりを洗いすぎではいけない理由とは？【大腸肛門病専門女医に聞く】

をフォロー



ページトップへ

カテゴリー

ソーシャル | ワークスタイル | ライフスタイル | 恋愛・結婚 | 妊娠・出産 | 健康 | 美容・コスメ | ファッション | アイテム | 旅・グルメ | スマートライフ | SDGs

月別アーカイブ

2023	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月		
2022	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
2021	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
2020	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
2019	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月