

THE 食欲の秋対策 耳ツボ療法



美味しいものが増える秋は、ついつい食べ過ぎてしまうことも…。そんなときオススメなのが【耳ツボ療法】です。「食べているのに、満腹にならない」「イライラして食べてしまう」などの**ダイエットサポート**として用いられる耳ツボを今回はご紹介します。

改めて…耳ツボ療法って？

耳ツボ療法とは、耳のツボに対して行うはり治療の一つです。耳には全身が投影された反射区（エリア）があり、内臓の働きやホルモン調整などを示す反応点（ツボ）が存在しています。

耳ツボ療法では、これらの反射区やツボを刺激することで、自律神経のバランスを整えて、身体の内側から体調を整える《**体質改善**》を目的に行います。

★ダイエット目的では、**過剰な食欲の抑制・基礎代謝の改善・内臓機能の不調などを改善**していき、**痩せやすい身体づくりをサポート**する目的で行います。

このようなタイプの方に

「食欲が止まらない!」「わかっているけど食べてしまう…」なんてことになってしまう原因は様々ですが、改善するために大切なのは『**なぜ食べ過ぎてしまうのか?**』です。人間の3大欲求の一つ「食欲」は、**精神的な部分とも深く関わっています**。この『なぜ食べすぎる?』も探り、改善していくのが耳ツボ療法の特徴の一つです。

《体質タイプ》

例1: **ストレス**を食べることで発散!
過食傾向の方

《耳ツボでの目的》

過剰な食欲を抑える・ストレスの緩和

《体質タイプ》

例2: 食べても食べても…
満腹感を感じない方

《耳ツボでの目的》

胃腸の働きを整える・過剰な食欲を抑える

《体質タイプ》

例3: **冷え性**で汗をかきにくい方

《耳ツボでの目的》

冷えの改善・基礎代謝の促進



★耳ツボは、症状・体質に応じて行います。健康を保つために、体内環境を見直すきっかけにいかがでしょうか♪

STAFF ROOM

今回のテーマは「好きな本」

★石岡 俊祐

あまりこだわりなく色々なジャンルを読みますが、伊集院静さんの「大人の流儀」シリーズは格好良くて面白くて、不器用でこんなオヤジになりたいな…と思える本でした(笑)あと最近話題になった「火花」も読みましたが、正直自分にはあまりビビッとこなかったというか、独特の感性でちょっと難しかったです。

★向後 ひとみ

『村上海賊の娘』という小説が好きです。実際にいた瀬戸内海のお話（＝村上水軍）と織田信長に仕える水軍との戦いのお話なのですが、ラストの海上での決戦は想像力を掻き立てられます!また、日本にも海賊がいたのかと思うと、よりワクワクします♪

★塩原 祐太

漫画になりますが、『北斗の拳』です!多くの登場人物が出てきますが、それぞれの生き様が色濃く映し出されており、男子なら一度は読むべき漫画だと思います!(笑) 鍼灸師が使うツボが出てくるのも見どころです!

★内堀 真樹

『人体透視図鑑』という絵本が好きです。人体内部の構造が細かく・面白く描かれているので、飽きずずっと見ていられる大好きな絵本です。

知っ得★ツボ知識

今回は、耳ツボをご紹介します。



★神門（しんもん）

【位置】耳の一番上のへこみ

【効能】精神の安定、ストレスの緩和

★食道（しょくどう）

【位置】耳の真ん中にある骨の際

【効能】胃の消化機能を促す

* 鍼や粒以外の刺激として、自分の指でゆっくり押すことも効果的です。

編集後記

行楽の秋ということで、「お寺巡り」を復活中です。近々、鎌倉に行こうかとも計画中。いつもそうですが、出発時間はゆっくり、行き先はその時の気分で…という感じでゆるい旅をします♪

向後 ひとみ