

～ホルモンバランスの乱れは「つぼ押し」で整えよう！～

なんとなく調子が悪い時は・・・



最近「なんとなく疲れやすくやる気が出ない」「体の調子もイマイチ」なんてことはありませんか？
季節の変わり目に起こりやすいそんな不調は、ホルモンバランスの乱れが原因かもしれません。

ホルモンバランスが乱れる原因

ホルモンは体のさまざまな働きを調節する物質で、体の内外で環境の変化が起こると必要に応じて分泌され、体の機能を一定に保つ働きをします。しかし、次のような要因が重なるとそのバランスが乱れて不調をきたします。

その1
加齢



20歳をピークにホルモンは減少し、機能も低下していく

その2
ストレス



激しい気温差や精神的な緊張、不安などのストレスにより脳の機能が低下し、ホルモン分泌が滞る

その3
不摂生な生活



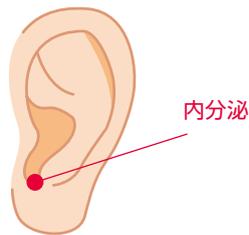
暴飲暴食や睡眠不足が続くと、ホルモンを作る臓器も弱り、十分に作られなくなる

“つぼ押し”でホルモンバランスを整えよう

ホルモンバランスの乱れを放っておくと、自律神経の失調が起こり、頭痛や不眠症、めまい、月経異常など更年期障害の症状が現れたり、高血圧や糖尿病など生活習慣病を発症したりすることがあります。症状を和らげるには生活習慣の改善が基本ですが、手軽にできる“つぼ押し”もその方法の一つです。

その1 内分泌(ないぶんぴつ)

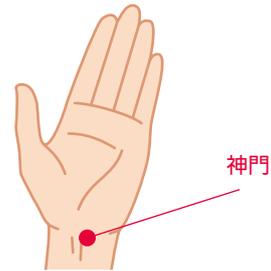
新陳代謝を促進するつぼ。特に、婦人科系症状(生理不順や生理痛、不妊など)の改善に効果が期待できます。



押し方 人差し指をつぼにあて、耳の裏側から親指でつまむように10回程度押し。一日4～5セット行う

その2 神門(しんもん)

体や心の緊張をほぐすつぼ。ストレスや不眠症、便秘などを解消する働きがあります。



押し方 親指をつぼにあて、他の指で手首を持つ。左手首から30回程度押し、右手首も同様に行う

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/