

あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第111回【ツボを押してみよう！＜万能ツボ「肩井」編＞】

肩井（けんせい）というツボは、肩の先から首の付け根までを山の稜線と考えると、この稜線上の中央に位置するツボです。肩井の「井」は井戸のことで「湧く」「出る」という意味を持ちます。つまり、肩井は肩にあって、全身の活力となるエネルギーが湧き出るツボ、というわけです。肩がこると無意識にここを押している人も多いはず。今回は、万能ツボ「肩井」を紹介したいと思います。

■※■ 肩井（けんせい） ■※■

肩こり改善の代表的なツボで目の疲れや頭痛など肩こりと関連が深いさまざまな不調にも効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

肩の先の肩峰（けんぼう）と頭を前に倒すと出てくる首の骨の第7頸椎とを結んだ線上の中央、もしくは、この線と乳頭から真上に伸ばした線との交わるところがツボです。押すときは、ツボと逆側の中指をツボに当て、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

<ツボのを見つけ方と押し方>

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側5～10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。

