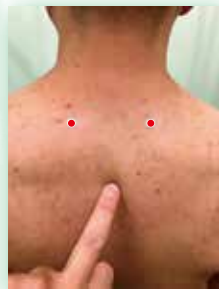




ツボを押してみよう！ 猫背・側弯症編

長く座っているとだんだんと首が前に出て、背中が後ろの方に丸くなった状態がいわゆる猫背の姿勢で、背骨が横にカーブした状態を側弯症と言います。長い時間座ってのパソコン作業や不良姿勢の状態を長く続けることにより、猫背や側弯症になりやすくなることもあります。また内蔵の機能低下や肩こりや肋骨のゆがみなどを引き起こしたりします。そのままにしてしまうと腰の痛みなど色々な症状が出てくることもありますので早めに対処して、セルフケアしっかり行いましょう。今回は猫背・側弯症に効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

大杼(だいじょ)・身柱(しんちゅう)



姿勢の悪さが気になる時に効果的なツボです。

ツボの見つけ方

【大杼】 背中にあり、背骨の第1胸椎のでっぱりの下のかぼみから左右親指1本半のところがツボです。

【身柱】 背中にあり、背骨の第3胸椎のでっぱりの下のかぼみのところがツボです。押すときは、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。

委中(いちゅう)



背中、腰、脚に関する症状に効果的な万能ツボです。

ツボの見つけ方と押し方

膝の裏にあり、膝の関節の曲がる場所の横ジワのちょうど真ん中のツボです。押すときは、押す側と同じ側の手の親指をツボに当て、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。

ツボを押すときのポイント！

両側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。