



ツボを押してみよう！ 肘の痛み編

ラケットなどを使うスポーツやスマートフォン、デスクワークなどでパソコンを長時間使用することにより肘に違和感や痛みを感じることも多いと思います。初期症状は軽い痛みやしびれを感じたりすることが多く、状態が悪くなるにつれて鋭い痛みやかばいながら使うことにより肩こりや頭痛などに波及することもあります。そのままにしていると、日常生活にも支障をきたす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。今回は肘の痛みに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。



少海(しょうかい)

肘の内側の痛み、他に目や耳のトラブルにも効果的なツボです。

ツボの見つけ方

肘を曲げるとできる横ジワのライン上で、肘の内側のくぼんでいるところがツボです。

曲沢(きょくたく)

肘の痛みにも効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

肘の前側にあり、肘を曲げるとできる横ジワの真ん中から内側のくぼんでいるところがツボです。



尺沢(しよくたく)

肘の痛みにも効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

肘の前側にあり、肘を曲げるとできる横ジワの真ん中から外側のくぼんでいるところがツボです。



曲池(きょくち)

肘の外側の痛みにも効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

肘の外側にあり、肘を深く曲げた時にできる横ジワの先端のところがツボです。



4つのツボを押すときは、押す側と反対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。