



ツボを押してみよう！ 前腕のだるさ・しびれ編

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腕の筋肉や神経の障害、血行不良などが原因で前腕のしびれやだるさが起こ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しびれが強くなり、さらに、かばいながら使うことにより肩や首、背中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。今回は前腕のだるさやしびれに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

孔最(こうさい)



すぐに押せて即効性があり、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から手首に向かって、3寸(親指の横幅3本分)で中心から少し小指側にずれたところがツボです。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。

偏歴(へんれき)



手、肘、上腕のだるさやしびれにまで効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

手首の親指側のくぼみから肘側に向かって、3寸(親指の横幅3本分)で少し手の甲側のところがツボです。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。