

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78回【ツボを押してみよう！〈首・背中編〉】

■※■ 首編 ■※■



同じ姿勢を長く続けていると、同じ筋肉を使い続けてしまい、そこに負担がかかりすぎて筋肉が疲労しやすくなり首の緊張や張り感により、鈍い痛みやだるさを感じたり、頭痛を引き起こすこともあります。その様なときに使えるツボを紹介したいと思います。

<風池（ふうち）>

後頭部や首の後ろには椎骨動脈という太い血管が入っていて、この血管は脳に血液を供給する大切なものです。首の筋肉の緊張や張り感により、この血管を圧迫することにより、脳や頭への血流が悪くなることもありますので、風池というツボを刺激することにより血流がよくなり、疲労物質などが押し流されて、新鮮な血液が流れることにより症状が改善されます。

<ツボの見つけ方と押し方>

後頭部の髪の毛の生え際あたりの真ん中に「ぼんのくぼ」と呼ばれるくぼみがあり、そこから左右に指幅2本分離れたところが風池のツボです。押すときは、両手の中指を左右のツボに当て、頭の中心に向かって押します。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。



■※■ 背中編 ■※■



座りっぱなしや立ちっぱなしでパソコンや機械の操作など長時間の無理な姿勢により背中の筋肉の緊張や張り感が起こりやすくなります。また背中には、内臓の反応が表れやすく、消化器系の機能が衰えると背中に反応が出ることがあります。その様なときに使えるツボを紹介したいと思います。

<天宗（てんそう）>

肩甲骨のほぼ真ん中にあり、天宗というツボを刺激することにより血液やリンパの流れを良くすることにより、背中の筋肉の緊張を緩和し、胃腸の働きを良くして消化不良なども改善します。

<ツボの見つけ方と押し方>

肩甲骨のほぼ真ん中にあり、押すとズーンというようなひびきがあるところが天宗のツボです。押すときは、押す側のツボと逆の手を背中に回して中指で押します。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△▼△

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。

あいはら鍼灸整骨院

相原 善行