

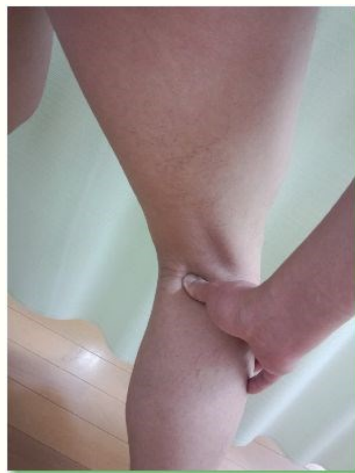
あいほら鍼灸整骨院のホームページができました。

<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79回【ツボを押してみよう！ <腰編 その1>】

不自然な同じ姿勢を長く続けていたり、重い荷物などを持つなどして腰に負担がかかると、腰がだるく感じたり、またその状態が続いていると痛みに変わってしまうことがあります。そうなる前に、その日その日で状態を解消させるためや急な痛みにも使えるツボを紹介したいと思います。

■※■ 委中（いちゆう） ■※■



腰の疲労回復や状態改善に効くツボは、たくさんありますが膝の裏にある委中は、昔から「腰背の病には委中」と言われてきた腰痛の特効ツボで、冷えからくる腰のこわばりや急な痛みにも有効です。

<ツボの見つけ方と押し方>

膝の裏にあり、膝の関節の曲がるところ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。

■※■ 腰痛点（ようつうてん） ■※■



座ったり、立ち上がったたり、屈みこむなど日常のなにげない動作で起こるぎっくり腰の時に有効です。腰の痛みが強いときなどは、痛いほうの腰を上にして横になり、このツボを押すと良いでしょう。

<ツボの見つけ方と押し方>

両手の甲に2カ所ずつあり、人差し指と中指が交わるところと、薬指と小指が交わるところにあります。両方とも骨と骨との間を指で手首方向にたどっていくと、骨と骨とが交わり指が止まるところがあります。そこがツボです。押すときは、手の甲をつかむようにして親指の先をツボに当て、骨のキワを押します。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。腰の痛みが片側の時は痛い方を上にして、痛みが両側の時は片方ずつ上にして、腰痛点を刺激すると良いでしょう。

△▼△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。

あいほら鍼灸整骨院

相原 善行