

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83回【ツボを押してみよう！＜寝違え・四十肩五十肩編＞】

●寝違え

無理な体勢で寝ていたり、無理な首の動かし方をすることにより、首に負担がかかり、強い痛みが出てくるのがいわゆる寝違えと言われています。この場合は、炎症が起きているので基本的には温めたりせず冷やす(アイシング)ことを行うことが良いでしょう。このような時に東洋医学では、手にあるツボで落枕(らくちん)というツボを使います。ツボを刺激した後はあまり動かずに安静にするようにしましょう。

■※■ 寝違え・・・落枕(らくちん) ■※■



寝違えによる首の痛みをやわらげるツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

手を握ると、人差し指と中指の付け根に丸く骨が飛び出る場所があります。その骨の両下端を結んだところの真ん中のくぼんだ場所がツボです。押すときは、ツボと反対の手で手の甲を握るように親指をツボにあてて、手首の方向に押し下げるように押しします。寝違えた側から押して、次に逆の順に押しましょう。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。

●四十肩五十肩

肩関節周囲炎と言われるもので40代、50代に多いことからこのように呼ばれています。原因ははっきり分かっていませんが、症状としてほとんどが片方の肩に出現して、結髪動作(頭の後ろに手を回す動作)や結帯動作(腰の後ろに手を回す動作)が痛みによりできなくなります。このような時に、肩髎(けんりょう)というツボを使います。長引くと治りづらくなりますので早めに治療しましょう。

■※■ 四十肩五十肩・・・肩髎(けんりょう) ■※■



肩関節の周りの筋肉の緊張を緩和させ鎮痛効果があるツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

肩関節のところにある肩峰(けんぼう)というてっぺりの骨の先端の背中側で、腕を横に上げた時にできる後ろ側のくぼみの部分がツボです。押すときは、ツボと反対側の手を背中に回して中指をツボに当て、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押ししましょう。押すのは、症状のある側のツボだけで大丈夫です。

△▼△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。