

# 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84回【ツボを押してみよう！＜手足のしびれや痛み編＞】

### ●手のしびれや痛み

手のしびれや痛みは、首や肩、腕の筋肉のコリ、ハリが強くなることにより、血行が悪くなり手や指、腕に痛みやしびれといった症状が現れてきます。特に、最近ではパソコンなどでの作業が多い方など長時間同じ姿勢でいることにより症状が発生することが多いようです。症状を改善させるために首から腕に通る神経の走行上にあるツボを紹介したいと思います。

#### ■※■ 缺盆（けつぼん） ■※■



首から胸を通して腕に行く神経上にあるツボです。

#### <ツボのを見つけ方と押し方>

左右の鎖骨の上に大きなくぼみがあり、そのくぼみのほぼ真ん中にあります。指で探ると押した時に響くような痛みを感じる場所がツボです。押すときは、ツボと逆の手の中指をツボにあてて、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。

### ●足のしびれや痛み

お尻や太ももの後面、膝の裏やふくらはぎや足の先に出るしびれや痛みは、坐骨神経が刺激されて起こることが多いのです。この坐骨神経は腰から始まり足先まで走っている神経で体の中でも一番長い抹消神経です。腰やお尻、神経の走行上の筋肉などで何らかの原因により圧迫されたり刺激されたりすることにより、痛みやしびれが出てきます。症状を改善させるために坐骨神経の走行上にあるツボを紹介したいと思います。

#### ■※■ 環中（かんちゅう） ■※■



お尻の血流を良くして、筋肉の緊張を和らげ、痛みやしびれに効果があるツボです。

#### <ツボのを見つけ方と押し方>

左右のお尻のふくらみの最も高いところから少し外側にあり、立った時にできるお尻のくぼみの中心にあります。押すときは、両手の親指をツボに当てて、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△▼△

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。