

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139回【ツボを押してみよう！＜腕の疲れ編＞】

運動や手作業などを長時間続けると、上腕部や前腕部など腕全体が筋肉疲労を起こし、筋肉が張った感じになったり、こわばったり、だるさや重さが出たりします。そうすると、肩や首のこりを伴いやすくなり、腕の疲れが肩こりや、また使い方をかばうことにより腱鞘炎や腱炎などの症状を引き起こす要因になってしまうこともありますので、ツボを刺激して腕の疲れを残さないように普段からセルフケアをしっかり行っていきましょう。今回は、腕の疲れを改善するツボを紹介したいと思います。

■※■ 手三里（てさんり） ■※■

腕の疲労回復はもちろん、神経痛や腕のしびれを解消するのにも効果的なツボです。



<ツボの見つけ方と押し方>

肘を曲げてできる横ジワの外側から手首の方向に2寸(指幅3本分)下がったところがツボです。押すときは、逆側の手で腕をつかむように親指をツボに当て、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>

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。