



ツボを押してみよう！ 二の腕のだるさ編

ラケットなどを使うスポーツやスマートフォン、デスクワークなどで鎖骨の周辺の筋肉、血管や神経、また、二の腕の筋肉の緊張や血行不良などが原因で二の腕のだるさやしびれが起こってきます。また、特に、なで肩やいかり肩の人、猫背、巻き肩の人など姿勢が非常に関係してくることが多く、姿勢が悪くなるにつれて状態が悪化して鋭い痛みやしびれが強くなり、さらに、かばいながら使うことにより肩や首、背中などに波及することもあります。そのままにしていると、日常生活にも支障をきたすこともありますので早めに対処して、セルフケアしっかり行いましょう。今回は二の腕のだるさやしびれに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

天泉(てんせん)



二の腕の中央を刺激して血流を改善するのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方

わきの下のしわの前側から中指に向かって、2寸(親指の横幅2本分)手の方に下がったところがツボです。押す側と反対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。

手五里(てごり)



二の腕や肘の痛みやだるさやしびれに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

肘を深く曲げてできる横じわの外側から肩に向かって、3寸(親指の横幅3本分)上の方に上がったところがツボです。押す側と反対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。

ツボを押すときのポイント!

両側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。