



ツボを押してみよう！ 手・手指の腫れ編

指や手のひら、手の甲など部分的に腫れる場合や全体的に浮腫んだり、腫れたり、場合によっては、痛みを伴ったりします。原因は、スポーツやスマートフォン、デスクワーク、パソコンやピアノなど細かい作業や手に力を入れて行う仕事など様々な要因で起こります。そのまま無理に使っていると腱鞘炎になってしまうことも多く、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。今回は手・手指の腫れに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

労宮(ろうきゅう)



手指の緊張を和らげるのに効果的なツボです。



ツボのを見つけ方

手の平側にあり、指を曲げてグーを握り、このときに中指と薬指の指先が手のひらに当たる所の間がツボです。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。

魚際(ぎょさい)



手指のたるさや腱鞘炎、特に親指に対して効果的なツボです。



ツボのを見つけ方と押し方

手のひら側の親指の骨(中手骨)の手首側の根元の外側のくぼんだところがツボです。第1中手骨の外側を指先の方からたどっていくとくぼんでいて止まるところがツボです。押すときは、手首をつかむようにして親指をツボに当て、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。