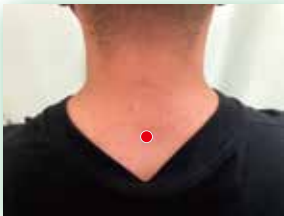




### ツボを押してみよう！ 首コリ①編

首のコリや張り、痛みは肩こりとも関連が深く、そのままにしてひどくなってしまうと頭痛やめまいなどの症状を引き起こしたりします。最近では、パソコンでの作業やスマートフォンなどの長時間使用することにより姿勢が猫背になったりすることで慢性的に首のコリや張り、痛みなどの不調に悩まされることが増えてきていますので、普段からセルフケアしっかり行いましょう。今回は首コリに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

#### 大椎(だいつい)



見つけやすく押しやすいツボで風邪にも効果があり首コリにも効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

首の後ろ側で頭を前に倒すと1番出っ張ってくる骨(第7頸椎)が目印で、その下の骨(第1胸椎)との間のくぼみがツボです。押すときは、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、力をゆるめて押しましょう。

#### 天柱(てんちゅう)



首から上の部分のあらゆる症状に効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

後頭骨の下縁(髪の毛の生え際あたり)の真ん中に「ぼんのかぼ」と呼ばれるくぼみがあり、その左右外側の2本の太い僧帽筋上のところがツボです。押すときは、頭を支えるように両手の親指の腹を左右のツボに当て、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。