

**ツボを押してみよう！ 肩コリ①編**

現代病と言われている肩こりや肩の痛みに悩まされている方も多いと思います。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不良により慢性的に肩のコリや張り、痛みなどの不調に悩まされることが増えてきています。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ので、普段からセルフケアしっかり行いましょう。今回は肩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。押しときは、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。

肩井(けんせい)

肩こり改善の代表的なツボで目の疲れや頭痛など肩こりと関連が深いさまざまな不調にも効果的なツボです。

**ツボの見つけ方と押し方**

肩の先の肩峰(けんぼう)と頭を前に倒すと出てくる首の骨の第7頸椎とを結んだ線上の中央、もしくは、この線と乳頭から真上に伸ばした線との交わるところがツボです。押しときは、ツボと逆側の中指をツボに当て、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。

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。