



### ツボを押してみよう！ 肩コリ②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。

#### 大杼(だいじょ)



見つけやすく押しやすいツボで肩を局所的に刺激しやすく効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

首の後ろ側で頭を前に倒すと一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)との間のくぼみから外に向かって親指1.5本分の所がツボです。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。

#### 缺盆(けつぼん)



寝違いなどの強い痛みにも刺激しやすく効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

左右の鎖骨の上に大きなくぼみがあり、そのくぼみのほぼ真ん中にあります。指で探ると押しした時に響くような痛みを感じる所がツボです。押すときは、ツボと逆の手の中指をツボにあてて、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。