



### ツボを押してみよう！ 背中痛み編

背中痛みは、筋肉の痛みやコリ、姿勢の悪さ、内臓の張りが関係することも多いです。風邪のなどの体調不良のようなときも、症状が現れる時があります。特に、風邪をひいた時に背中が痛くなることがあります。これは、咳が続くことで、普段使っていない筋肉を動かすことにより起こります。また、体内にウィルスが侵入すると、身体はウィルスを撃退しようと免疫機能が働き、発熱作用と発痛作用の物質を分泌します。この影響により、熱が出たり、背中痛みや関節痛などが発生します。この痛みを和らげるのにツボを押して血行を改善させていきましょう。今回は、背中痛みに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

#### 肺俞(はいゆ)



肩甲骨と背骨の中間にあり、背中トラブルに効果のあるツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

背骨のでっぱりところで、第7頸椎棘突起(首を前に深く曲げると、首の後ろに出っ張る骨)から3つ下の第3胸椎棘突起の下のくぼみから両外側に1寸5分(親指幅1.5本分)のところがツボです。押すときは、押す側の反対の手を背中に回し、人差し指をツボに当て、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。自分で押すことが難しい場合は、誰かに押ししてもらいましょう。

#### 厥陰俞(けつゐんゆ)



胸のつかえを取るのにも有効なツボで、背中疾患にも効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

背骨のでっぱりところで、第7頸椎棘突起(首を前に深く曲げると、首の後ろに出っ張る骨)から4つ下の第4胸椎棘突起の下のくぼみから両外側に1寸5分(親指幅1.5本分)のところがツボです。押すときは、押す側の反対の手を背中に回し、人差し指をツボに当て、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。自分で押すことが難しい場合は、誰かに押ししてもらいましょう。

#### 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。