



ツボを押してみよう！ 腰の痛み編PART3

腰は、悪い姿勢や不適切な生活動作、身体の使い方、繰り返しの動作など、いろいろな要因により、筋肉のコリや疲労により、血液循環が悪くなり痛みやコリ感が発生します。また、その症状も急な激しい痛みや重く鈍い痛み、腰から下半身にかけた痛み、しびれなど症状も人によりさまざまです。なので、普段からツボを押して血行を改善させて、筋肉の張りやコリをなるべくためないように予防していきましょう。今回は、腰の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。

腰の陽関(こしのようかん)



腰にある「督脈」の要となるツボで腰の痛みや筋肉を緩めるのに効果のあるツボです。

ツボのを見つけ方と押し方

背骨のでっぱりところで、ヤコビー線(左右の骨盤の上端を結んだ線のことで第4腰椎と第5腰椎の棘突起の間を通る)このくぼみのところがツボです。押すときは、押す側と反対側の手を背中に回し、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。

命門(めいもん)



生命の中心に通じるとされるツボで腰の痛みや筋肉を緩めるのに効果のあるツボです。

ツボのを見つけ方と押し方

背骨のでっぱりところで、ヤコビー線(左右の骨盤の上端を結んだ線のことで第4腰椎と第5腰椎の棘突起の間を通る)から2個上の第2腰椎棘突起の下のくぼみのところがツボです。押すときは、手を背中に回し、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。

懸枢(けんすう)



腰の痛みや尾骨の痛み緩和するのに効果的なツボで腰の痛みや筋肉を緩めるのに効果のあるツボです。

ツボのを見つけ方と押し方

背骨のでっぱりところで、ヤコビー線(左右の骨盤の上端を結んだ線のことで第4腰椎と第5腰椎の棘突起の間を通る)から3個上の第1腰椎棘突起の下のくぼみのところがツボです。押すときは、手を背中に回し、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。