



### ツボを押してみよう！ 腕のしびれ編

しびれには、神経障害によるものと血流障害によるものがあり、場合によっては内科的疾患によるもの場合もあります。ただ、ほとんどの場合は首周りの筋肉や肩周り、上腕や前腕の筋肉などの筋肉が過緊張を起こすことによる場合が多いので、しっかりとセルフケアを行い、腕のしびれを予防していきましょう。今回は、腕にしびれに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

#### 尺沢(しゃくたく)



肘や前腕のトラブルに効果的でさらに呼吸器系全般にも効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

肘の前側にあり、肘を曲げるとできる横ジワの真ん中から外側のくぼんでいるところがツボです。押すときは、親指の先をツボに当て、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。ツボを温めたり、温めてから押すとより効果的です。

#### 労宮(ろうきゅう)



自律神経の副交感神経を優位にして、緊張を和らげるのに効果的で、また、精神的に不安を取り除き精神を安定させるのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

手のひらの中央付近で、指を握った時に人差し指と中指が手のひらに当たるところの間でくぼみのところがツボです。押すときは、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。