

あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第77回【ツボを押してみよう！＜首・肩編＞】

同じ姿勢を長く続けていると、同じ筋肉を使い続けてしまい、そこに負担がかかりすぎて筋肉が疲労しやすくなり首や肩のコリや張り感、また痛みが現れてきます。その様なときに使えるツボを紹介したいと思います。

■※■ 肩井（けんせい） ■※■



ツボの下に太い血管が入っていて、刺激することにより血流がよくなり、疲労物質などが押し流されて、新鮮な血液が流れることにより症状が改善されます。

<ツボのを見つけ方と押し方>

首を前に倒すと1番でっばってくる首の骨（第7頸椎）と肩の外側の端（肩峰）を結んだ線のちょうど真ん中あたりです。押すときは、押す側のツボと逆の手の中指で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。



■※■ 曲池（きよくち） ■※■



座りっぱなしや立ちっぱなしでパソコンや機械の操作などにより腕の使い過ぎに関係している肩の症状に非常に有効です。

<ツボのを見つけ方と押し方>

肘の外側で肘を曲げた時にできる横ジワの端のところです。押すときは、押す側のツボと逆の手の親指で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△▼△

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側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。