

あいほ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80回【ツボを押してみよう！＜腰編 その2＞】

前回お話しした通り、不自然な同じ姿勢を長く続けていたり、重い荷物などを持つなどして腰に負担がかかり、疲労が蓄積したり、筋肉にストレスがかかり続けることで腰に痛みを感じる場合があります。そうなる前に、その日その日で状態を解消させるためや長い期間感じている痛みにも使えるツボを紹介したいと思います。

■※■ 腎俞（じんゆ） ■※■



東洋医学では、「腰は、腎の府」という言葉があるくらい、精力を蓄えている「腎（体内の水分代謝を調節して排泄を行い、成長、発育、生殖機能をつかさどり、働く。）」が衰えるとあらわれる症状ととらえられています。また症状が現れる場所で治療にも用いられるツボが腎俞です。

<ツボの見つけ方と押し方>

腰にあるツボでウエストラインより指幅2本分下がったあたり（腰椎の2番目と3番目の高さの位置）で背中の中心から左右に指幅2本分離れたところのツボです。押すときは、腰に両手を添えて、両手の親指を左右のツボにあてて、身体の中心に向かってやや強めに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。



■※■ 府舎（ふしゃ） ■※■



腰痛の改善には、腰の痛いところの患部も大切ですが、おなか側の筋肉も一緒にほぐすと良いため、おなか側にある府舎のツボも刺激をしてバランスを取ると良いでしょう。

<ツボの見つけ方と押し方>

そけい溝（股関節の前側にあり股関節を曲げるとできるしわの場所）の中央から上に指2本分のところのツボです。親指の腹をツボに当て、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△▼△

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。