

腰痛に効くツボ

腰痛……あなたは、
どう対処していますか？



【腰痛】

思わぬところに腰痛の原因
があるかもしれません？

①腎兪(じんゆ)

手を腰に当て背骨から2横指外側の部分にあるツボ。
効果:腰痛、下腹部の痛み、高血圧、疲労、足のむくみなど。

②志室(しつ)

手を腰に当てた時、親指部分が触れる高さにあるツボ。
効果:腰痛、足腰のしびれや痛み、冷え性、疲労、不感症など。

③大腸兪(だいちょうゆ)

骨盤上端の線上の背骨両側部分にあるツボ。
効果:腰痛、便秘、下痢、生理痛、股関節の痛みなど。

④上膠(じょうりょう)

おしりの骨盤中央仙骨部の1番上に触れる、くぼみ部分にあるツボ。
効果:腰痛、生理痛、冷え性、頭痛、足のむくみなど。

⑤関元(かんげん)

おへそから親指の幅3本分さがった所にあるツボ。
効果:内臓の機能を調整、生理痛、不眠症、冷え性姿勢の調整など。

⑥環跳(かんちょう)

大腿骨の先端後方の所にあるツボ。
効果:腰痛、股関節の痛み、足腰や臀部の痛みやしびれなど。

⑦委中(いちゅう)

膝関節の後ろ側に出来る横じわの中央部分。
効果:腰痛、足腰の痛み、疲労、首のこり、膝の痛みなど。

⑧承山(しょうざん)

ふくらはぎの筋肉の中央部分にあるツボ。
効果:腰痛、こむら返り、便秘、足の痛みやしびれなど。

【腰痛の予防と対策】

- ①姿勢:正しい姿勢 ⇨ 同じ姿勢や猫背などに注意して、腰の負担を減らす。
- ②習慣:片側の負担 ⇨ 片方にかかるバッグなど、片側にかかる負担に注意する。
- ③休息:長時間労働 ⇨ 定期的な休養休憩で、体や腰の緊張を取り除く。
- ④睡眠:寝具の改善 ⇨ 枕やマットを見直し、腰への負担を減らして安眠を図る。
- ⑤運動:運動の不足 ⇨ 適度な運動で、筋肉の緊張を取り除き血行の改善を図る。無理な動きや負担、過度の運動に注意する。腹筋と背筋を鍛える。
- ⑥食物:食事の工夫 ⇨ バランスの取れた食生活で、サラサラ血・体質改善を図る。

ツボ押しは、血行をよくする効果があります。
まずは、手をすりあわせて手を温めて始めましょう。
ちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減でツボを刺激します。
力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。
ひと押し3～5秒を目安に、5～10回繰り返します。
左右対になっているツボは、左右同じように押しましょう。
1日3セットを基本に、動作はゆっくりと気持ちいい範囲で行ってください。

<https://www.haruto22.com/>

はると在宅マッサージ
〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10
TEL 082-555-3608(FAX:兼用) 担当/兼元