

### 肩こりに効くツボ！

肩こりの時、  
あなたなら・・・どうしますか？



#### 【肩こり】

#### 【No.3】

- ①**完骨(かんこつ)**: 耳の後ろにある骨の膨らみ(乳様突起)下の後ろ側。  
肩や首のこり、頭痛、顔のむくみ、めまいなど。
- ②**風池(ふうち)**: 耳の後ろの骨と、後頭部のくぼみの中間にあるツボ。  
肩や首のこり、頭痛、鼻づまり、のぼせなど。
- ③**天柱(てんちゅう)**: 首の骨の両側にある太い筋肉の外側のくぼみ部分。  
肩や首のこり、頭痛、眼精疲労、顔のむくみなど。
- ④**翳風(えいふう)**: 耳たぶの後ろの骨の前、小さなくぼみの中のツボ。  
肩や首のこり、耳の痛み、歯の痛みなど。
- ⑤**天容(てんよう)**: 耳の下、下あごの角の後ろ側にあるツボ。  
肩や首のこり、寝違い、耳鳴り、歯の痛みなど。
- ⑥**肩井(けんせい)**: 首と肩先の真ん中であって、肩の筋肉の中心にあるツボ。  
肩や首のこりの特効ツボ、頭痛、眼精疲労、過労など。
- ⑦**肩中兪(けんちゅうゆ)**: 第七頸椎(首を曲げると最も盛り上がる所)中心から親指の幅二本分外側のツボ。  
肩や首のこり、頭痛、かすみ目など。
- ⑧**曲垣(きょくえん)**: 肩甲骨の上方内側の角にあるツボ。  
肩や首のこり、首筋や腕の痛みなど。

#### 【ツボの押し方！】

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。

肩こりの原因には、姿勢、生活習慣、ストレスなどが関係しています。

<無料体験もございます。  
お気軽にお試しください！>

- **介護保険と併用できます。**
  - **医療保険で、マッサージがご利用できます。**
  - **医療費の自己負担額が1割の方は、1回のご負担料金は320円~670円前後です。**
- <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