

腰痛

腰痛 = 生活習慣、姿勢の悪さ、過度の運動、筋肉の衰え・・・

腰痛は、男性は第1位、女性は第2位の症状です。



腰痛とは？

"腰痛（ようつう、Low back pain）とは、腰に痛み、炎症などを感じる状態を指す一般的な語句。その期間によって、急性（6週間まで）、亜急性（6-12週間）、慢性（12週間以上）に分類される。

腰痛のうち、骨折・感染症・がん・変性疾患など、原因のはっきりしているものは15%ほどであり、残りの85%ほどは、原因のはっきりしない非特異的腰痛である。

画像検査で異常所見が認められても、それが腰痛の原因であるとは限らない。

厚生労働省による国民生活基礎調査（2015年度）における有訴者率で男の1位、女の2位を占める症状である（男の2位、女の1位は共に肩こり）。"

引用元：腰痛 - Wikipedia

【腰痛に効くツボ】

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）

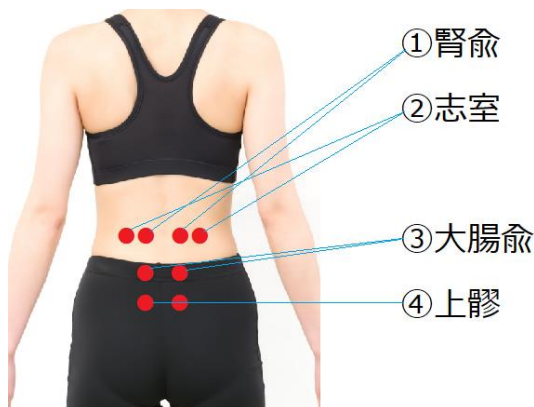
手を腰に当てた時、親指部分が触れる高さにあるツボ。
効果：腰痛、足腰のしびれや痛み、冷え性、疲労、不感症など。

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上髎（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。



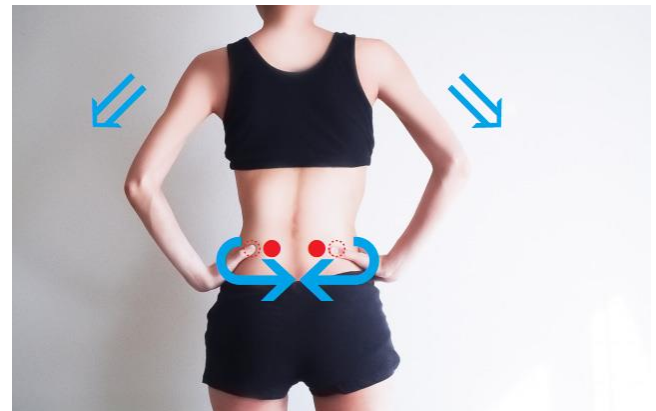
ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す「調整点」のことです。

【腰部の指圧】

腰部の指圧

親指を腰に当て、ツボ（①腎兪または②志室）を押しのまま、上体を左右に倒す・回す。

上体を左右に倒す・回すと、ツボがより刺激され効果が増します。



写真を参考に、ツボの位置を確認して、その周辺を指で軽く押します。最も感覚が敏感になっているところが、あなたにとってのツボになります。

ツボ押しは、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回前後繰り返します。

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

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