

ツボ(経穴)

頭痛・肩こり・足腰の疲れ・・・？

今月は、慢性の症状に効く「ツボとストレッチ」についてです。



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。

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。

ちょっと痛いけど・・・くらいの力加減でツボを刺激します。

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、5～10回繰り返します。

皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

A. 頭痛、肩こり

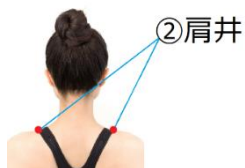
① 風池(ふうち)

位置：耳の後ろの骨と、後頭部のくぼみの中間にあるツボ。
効果：頭痛、肩や首のこり、鼻づまり、風邪、二日酔いなど。



② 肩井(けんせい)

位置：首と肩先の真ん中にあるツボ。
効果：肩こりの特効ツボ、頭痛、眼精疲労、寝違い、腕痛など。



B. 腰痛、足腰の疲れ

③ 志室(しつ)

位置：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、疲労など。



④ 委中(いちゅう)

位置：膝関節の後ろ側に出る横じわの中央部分にあるツボ。
効果：腰痛、足腰や臀部の痛みや疲れ、首のこり、膝の痛みなど。



⑤ 足三里(あしさんり)

位置：脚の外側、膝から4横指下の部分にあるツボ。
効果：無病長寿のツボ、胃腸の機能を整える、足腰の疲労など。



【背伸びストレッチ】

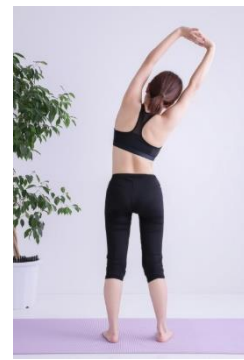
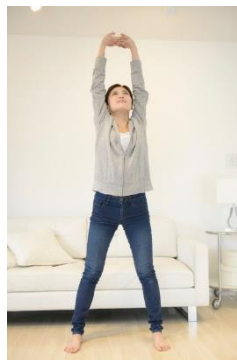
ストレスの改善には、ツボ刺激と運動(ストレッチ)を合わせて行うと効果的です。

背伸びストレッチ(1分間で2～3回、1日3セット)

姿 勢：座位又は仰臥位。立位の場合はふらつきに注意。

手 順：両手を上に向けて万歳のポーズ(両指を組んでも可)
肩を引き上げて伸ばし、顎を上げて筋肉の伸びを意識して深呼吸。

効 果：ストレス解消、肩こり・腰痛や冷え性の改善など。



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/>