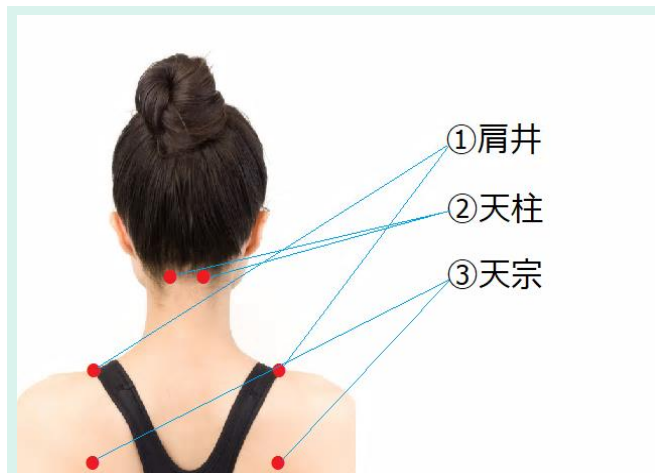


肩井のツボ

経穴(ツボ)のなかに「肩井(けんせい)」という、ツボがあります。
肩の井戸・・・？
肩井(けんせい)のツボは、肩こりの「特効ツボ」です。



【肩井のツボ】

肩井は、気血(生体エネルギー)の湧き出る場所で、肩の井戸であり、胆経(経絡)に属するツボ(経穴)です。
肩こり・首のこり・頭痛など、頸肩部の症状に効果を発揮するツボです。
肩井を含め、肩こりに効く代表的なツボを「3つ」ご紹介します。

①肩井(けんせい)

位置: 首と肩先の真ん中であって「肩の筋肉の中心」部分。

効果: 肩こりの特効ツボ、頭痛、眼精疲労、寝違い、腕の痛みなど。

②天柱(てんちゆう)

位置: 首の骨の両側にある太い筋肉(僧帽筋)の外側のくぼみ部分。

効果: 肩こり、首のこり、目の疲れ、頭痛、倦怠感、頭部の疾患など。

③天宗(てんそう)

位置: 肩甲骨の中央にある「くぼんだ部分」にあるツボ。

効果: 肩こり、首のこり、四十肩・五十肩、頭痛、顔のむくみなど。

東洋医学では、病気にならないことを重視し、日常で行える予防を養生といいます。

ツボは、日常の不快感(未病)の改善と健康増進(養生)に役立ちます。

健康的なからだをつくるには、生活環境でのストレスを溜めないこと、栄養・運動・睡眠をバランスよく保つ養生が大切です。

ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す「調整点」。

【肩部(肩甲骨)の運動】

ツボ押しと運動の組み合わせで、より効果が期待できます。

①両肩部の上下運動

手順: 両肩を上げ(緊張させ)、ストン(脱力)と落とす。
効果: 筋肉を緊張させた後、脱力させると血行がよくなり、凝りもほぐれます。

②肩甲骨の前後回し

手順: 肩甲骨(肩部)を前後に回して肩甲骨を引き離す。
効果: 肩甲骨を動かすことにより、筋肉の緊張がほぐれ、血行がよくなります。

③回数と注意点

呼吸を止めないよう5~10回を目安に、1日3セットを基本にして、ゆっくりと気持ちいい範囲で行いましょう。

写真を参考に、ツボの位置を確認して、最も感覚が敏感になっているところが、あなたのツボになります。
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してください。

皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

症状が改善しない場合は、医療機関への早期受診が大切です。

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/>