



ツボを押してみよう！ 手首のだるさ編

ラケットなどを使うスポーツやスマートフォン、デスクワーク、パソコンやピアノなどで同じ姿勢で指先を使い続けると、手首周りのスジが張るような痛みを感じることがあります。これを無理に使い続けると腱鞘炎になってしまうことも多く、さらにかばいながら使うことにより肩や首、背中や肘などに波及することもあります。そのままにしていると、日常生活にも支障をきたすこともありますので早めに対処して、セルフケアしっかり行いましょう。今回は手首のだるさに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

腕骨(わんこつ)



手首のだるさや腱鞘炎に効果的なツボです。



ツボのを見つけ方

手首の小指側の側面の手の甲よりあり、第5中手骨を手首の方にたどっていくと骨のでっぱりを超えてへこんだところがツボです。押す側と反対側の手の親指をツボに当て、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

太淵(たいえん)



手首のだるさや腱鞘炎に効果的なツボです。



ツボのを見つけ方と押し方

手首の親指側の側面より少しの手の平よりあり、手首の曲げてできる横じわの親指側の端でやさしく触れると脈を感じられるところがツボです。押す側と反対側の手の親指をツボに当て、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

ツボを押すときのポイント！

両側5～10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。