



ツボを押してみよう！ 首コリ②編

首のコリや張り、痛みは肩こりとも関連が深く、そのままにしてひどくなってしまうと頭痛やめまいなどの症状を引き起こしたりします。最近では、パソコンでの作業やスマートフォンなどの長時間使用することにより姿勢が猫背になったりすることで慢性的に首のコリや張り、痛みなどの不調に悩まされることが増えてきていますので、普段からセルフケアしっかり行いましょう。今回は首コリに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

完骨(かんこつ)



頭部の血流を促し、首のコリを解消して頭をスッキリさせるのに効果的なツボです。



ツボの見つけ方

耳の後ろにある出っ張った骨の下端でそこから少し後ろに入ったくぼみのところがツボです。押すときは、押す側の手の人差し指をツボに当て、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。

風池(ふうち)



頭部や目の血液循環を良くして、自律神経の調子も整えるのに効果的なツボです。



ツボの見つけ方と押し方

両耳の下を結んだ線上で耳から後ろに親指幅2本分のところがツボです。押すときは、押す側の手の人差し指をツボに当て、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。