



ツボを押してみよう！ 背中の中の張り感・張り感編

背中の中の張り感、筋肉に疲労が蓄積することにより、血行が悪くなり、筋肉が異常に収縮を起こし、痙攣を起こして背中がつかれたりすることがあります。この状態により、背中の中の痛みやコリ、姿勢が悪くなったりすることもあります。このような状態になる前に背中の中のツボを押して血行を改善させて、予防していきましょう。今回は、背中の中の張り感・張り感に優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

京骨(けいこつ)



背中の中の筋肉を緩めるのに効果のあるツボです。

ツボの見つけ方と押し方

足の第5中足骨のかかと寄りの際のところ、足底と足の甲の境のところはツボです。押すときは、押す側の反対の手を背中に回し、中指をツボに当て、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。

陶道(とうどう)



背中の中の痛みや張り感、つかれ感、手足のつかれ感の改善に効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

背骨のでっぱりのところ、第7頸椎棘突起(首を前に深く曲げると、首の後ろに出っ張る骨)から1つ下の第1胸椎棘突起の下のくぼみのところがツボです。押すときは、手を背中に回し、中指をツボに当て、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。