



ツボを押してみよう！ 背中から腰の痛み編

背中から腰には、筋肉のコリや疲労により、血液循環が悪くなり痛みやコリ感を感じる事が多いです。また、他には臓器の不調が疑われる背中から腰の痛みもあります。これは、背中や腰の神経経路と臓器の経路が同じラインをたどっているため、脳に伝わった時にどちらの物かが判別できないために内臓の不調が背中や腰に痛みが出たりしてしまうのです。背中の痛みは、心臓、肺、胃などに関連し、腰は腎臓、前立腺、子宮、卵巣に関連します。どちらにしても、血行が悪くなると、痛みやコリ感を感じやすくなりますのでその前に背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、背中から腰に優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

意舎(いしゃ)



「脾」や「胃」、「胆」の機能向上に効果的でもあり、背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

背骨のでっぱりのところの第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11個下の第11胸椎棘突起の下から外側に3寸(親指幅3本分のくぼみ)のところがツボです。押すときは、押す側と反対側の手を背中に回し、親指または中指をツボに当て、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。

三焦俞(さんしょうゆ)



背中や腰の痛みや張り感、つり感を整え、胃腸の働きにも効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

背骨のでっぱりところのヤコビー線(左右の骨盤の上端を結んだ線のこと)から第4腰椎と第5腰椎の棘突起の間を通る)から3個上の第1腰椎棘突起の下のくぼみから両外側に1.5寸(親指幅1.5本分)のところがツボです。押すときは、手を背中に回し、親指または中指をツボに当て、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。