



### ツボを押してみよう！ 反り腰編

腰や背中への痛みは、反り腰が原因でおこることも多く、かなりの方がこの状態になっていることが多い気がします。自分で確認するには、壁に背を向けて立った時に壁と腰の間に大きな隙間がある場合、反り腰の可能性がります。反り腰になると、重心のバランスが崩れて、筋肉のバランスも悪くなります。特に、女性ではハイヒールを履く方や妊婦さんでは腰が反りやすくなるため、注意しましょう今回は、反り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。

#### 腎兪(じんゆ)



腰の張りや疲労、痛みにも効果的で、また、腎臓に作用して腎機能を高めて腰痛を改善したり、体内の水分代謝にも関係していてむくみにも効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

背骨のでっぱりの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2個上の第2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、腰に両手を添えて、両手の親指を左右のツボに当て、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。

#### 命門(めいもん)



生命の中心に通じるとされるツボで腰の痛みや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

背骨のでっぱりところで、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2個上の第2腰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、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。