



ツボを押してみよう！ 骨盤のゆがみ編

腰や背中の痛みなどがあり、その原因が「左右の骨盤の高さが違うこと」や、「骨盤がゆがんでいるからではないか」など、よく聞くとします。これは日常生活の習慣の中で自然と身体が片側ばかりに重心が偏ったり、繰り返す動作などが多かったりすることにより生じることが多いです。これにより血行不良や身体の痛みを引き起こします。また、運動不足による筋力低下などでもおこることも多く、若い方から高齢の方まで起こり得るものです。なので、しっかりとセルフケアを行い、骨盤のゆがみを予防していきましょう。今回は、骨盤のゆがみ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、痛みなど腰まわりのトラブルにも効果的で、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る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で第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)のところはツボです。押すときは、右のツボには右の親指を、左のツボには左の親指を当て、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。

湧泉(ゆうせん)



新陳代謝を促して体調を整えたり、体力を取り戻したりするツボなので、高血圧、冷え、のぼせ、むくみ、不眠、生理痛、腎臓疾患などに効果的です。また、精神的な疲れや、気持ちの高ぶりなども抑えるのにも効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

足の裏の中央より指寄りにあり、足の指全部を曲げた時にふくらみが「人」の字型に交わっているところがツボです。押すときは、両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。