

**ツボを押してみよう！ 寝違い編 PRAT 2**

無理な体勢で寝ていたり、無理な首の動かし方をすることにより、首に負担がかかり、強い痛みが出てくるのがいわゆる寝違いと言われています。この場合は、炎症が起きているので基本的には温めたりせずに冷やす(アイシング)ことを行うことが良いでしょう。また、寝違いを防止するのに首や肩周りの筋肉をしっかりとはぐしておくことが重要です。ツボを刺激した後はあまり動かずに安静にするようにしましょう。

大椎(だいつい)

首や肩の凝りをやわらげるのに効果的なツボです。

**ツボの見つけ方と押し方**

首の後ろ側で頭を前に倒すと1番出っ張ってくる骨(第7頸椎)が目印で、その下の骨(第1胸椎)との間のくぼみがツボです。押すときは、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。ツボを温めたり、温めてから押すとより効果的です。

肩井(けんせい)

肩こり改善の代表的なツボで目の疲れや頭痛など肩こりと関連が深いさまざまな不調、疲労の回復や上半身のこわばりにも効果的なツボです。

**ツボの見つけ方と押し方**

肩の先の肩峰(けんぼう)と頭を前に倒すと出てくる首の骨の第7頸椎とを結んだ線上の中央、もしくは、この線と乳頭から真上に伸ばした線との交わるところがツボです。押すときは、ツボと逆側の中指をツボに当て、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！

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側5～10回くらい押し、気持ちのい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。