

2008年12月25日

～肩こりのツボ特集～

■肩井（けんせい）肩の筋肉が一番もりあがっている場所。：運動不足を改善します。

ツボの押し方：親指でつまんで肩を上下すると良い。

■外関（がいかん）手首外側・内関の反対（外側）：五十肩・四十肩に良い

ツボの押し方：手首の外（表）から指3本の場所を肩井とおなじように親指でつまんで手首を動かすと効果的！

■第1肋骨と第2肋骨の間：彘中（いくちゅう）

第2肋骨と第3肋骨の間：神蔵（しんぞう）

第3肋骨と第4肋骨の間：靈墟（れいきょ）

第4肋骨と第5肋骨の間：神封（しんぽう）

胸の肋骨と肋骨の間：ストレスで息が浅い人

ツボの押し方：肋骨と肋骨の間にはたくさんのツボがあります。指を軽く曲げて肋間に指を押し付け胸の全面から脇にむかって指の腹で押し込むように押す。

漢方：①加味逍遙散 ②加味逍遙散合四物湯 ③逍遙散 体質によりいろいろな逍遙散があります
冷え・のぼせ・更年期障害・婦人病に良い。

