

### 肩こり

肩こりは、同じ姿勢、眼精疲労、運動不足、ストレスなど原因は様々です。肩周辺の筋肉が疲労し緊張が高まり、肩や首が重荷を背負ったように辛く、固くこわばったような症状です。



#### 【肩と肩甲骨の運動】

- ①両肩の上げ下げ  
両肩を上げ（緊張させ）、ストン（脱力）と落とす。筋肉を緊張させた後、脱力させると血行がよくなり、凝りもほぐれます。
- ②肩甲骨の前後回し  
肩甲骨（肩部）を前後に回して肩甲骨を引き離す。肩甲骨を動かすことにより、筋肉の緊張がほぐれ、血行がよくなります。

呼吸を止めないよう5～10回を目安に1日3セットゆっくりと気持ちいい範囲で行いましょう。

#### 【肩こりに効くツボ】



- ①完骨（かんこつ）  
耳の後ろにある骨の膨らみ（乳様突起）下の後ろ側。肩や首のこり、頭痛、顔のむくみ、めまいなど。
- ②風池（ふうち）  
耳の後ろの骨と、後頭部のくぼみの中間にあるツボ。肩や首のこり、頭痛、鼻づまり、のぼせなど。
- ③天柱（てんちゅう）  
首の骨の両側にある太い筋肉の外側のくぼみ部分。肩や首のこり、頭痛、眼精疲労、顔のむくみなど。
- ④肩井（けんせい）  
首と肩先の真ん中であって、肩の筋肉の中心にあるツボ。肩や首のこりの特効ツボ、頭痛、眼精疲労、過労など。

写真を参考に、ツボの位置を確認して、親指のはらでちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減で、力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。ひと押し3～5秒を目安に、3～5回繰り返します。

#### 【YNSA基本点のツボ】



- ①基本点：頸椎のツボ  
髪際の正中線の約1cm両側。髪際上約1cmと髪際下約1cmの約2cmに上方から頸椎1～7に対応。肩こり、頭痛、めまい、頸部痛。



- ②基本点：胸椎のツボ  
眉毛の上約1cm正中から内側に約2cmに外側から胸椎1～12に対応。肋骨痛、気管支炎、胸腔内臓器。
- ③基本点：腰椎のツボ  
目じりの後方ちみあげの前約1cm上と耳のすぐ前から耳穴前、上方から腰椎1～5に対応。腰痛、下肢疼痛、坐骨神経痛。

- ①基本点、頸椎・胸椎・腰椎の位置を確認する。症状に合わせたツボを選択する。
  - ②写真を参考に、選択したツボ、その周辺を親指の爪で軽く押す。
  - ③「ピリッ」とした痛みがある場所が、あなたのツボです。
  - ④そのまま爪で息を吐きながら10秒間指圧。力を抜く時に息を吸います。10秒×3セットを1日3回繰り返す。
- ・効果が乏しい場合は、他のツボを併用する。
  - ・爪で押しにくい場合は、指先（指頭）で指圧する。
  - ・皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

#### 在宅支援の訪問鍼灸マッサージ専門店 はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3丁目14-10  
TEL082-555-3608 FAX082-836-4618  
担当/兼元 <https://www.haruto22.com/>  
YNSA学会 <https://ynsa-gakkai.com/>

携帯用QRコード

