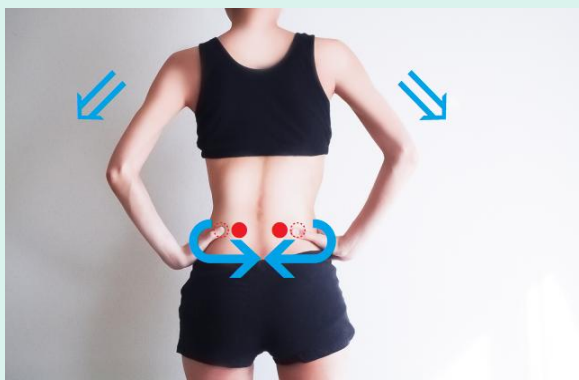


腰痛と感覚点

腰痛は、生活習慣、姿勢の悪さ、過度の運動、筋肉の衰え、ストレス・・・腰痛は、男性は第1位、女性は第2位の症状です。
感覚点：眼・鼻・口・耳の改善点の「ツボ」とは？



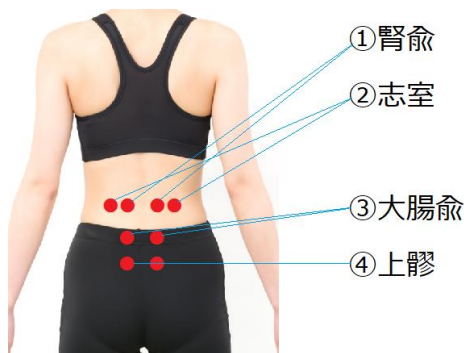
腰部の指圧

親指を腰に当て、ツボ（①腎兪または②志室）を押したまま、上体を左右に倒す・回す。上体を左右に倒す・回すと、ツボがより刺激され効果が増します。
呼吸を止めないよう3～5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。

思わぬところに腰痛の原因があるかもしれません？

歩き方、筋肉の衰え、骨の老化、ストレス、内臓などの病気、いつも同じ方向を向いて、睡眠・日常生活動作をしている。合わない服や靴、机や椅子、合わない物を無理して使わないように心がけてください。

【腰痛に効くツボ】



①腎兪（じんゆ）

手を腰に当て背骨から2横指外側の部分にあるツボ。
効果：腰痛、下腹部の痛み、高血圧、疲労、足のむくみ。

②志室（しじつ）

手を腰に当てた時、親指部分が触れる高さにあるツボ。
効果：腰痛、足腰のしびれや痛み、冷え性、疲労。

③大腸兪（だいちょうゆ）

骨盤上端の線上の背骨両側部分にあるツボ。
効果：腰痛、便秘、下痢、生理痛、股関節の痛みなど。

④上膠（じょうりょう）

おしりの骨盤中央仙骨部の1番上に触れる、くぼみ部分にあるツボ。
効果：腰痛、生理痛、冷え性、頭痛、足のむくみなど。

写真を参考に、ツボの位置を確認して、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感覚点のツボ】



①感覚点：眼点のツボ

：眼科疾患全般、眼精疲労、視力障害など。

②感覚点：鼻点のツボ

：鼻の疾患全般、鼻炎、アレルギー症状。

③感覚点：口点のツボ

：口空疾患全般、歯痛、口内炎など。

④感覚点：耳点のツボ

：耳の疾患全般、外耳炎、耳鳴りなど。

①感覚点、眼点・鼻点・口点・耳点の位置を確認する。
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。

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

