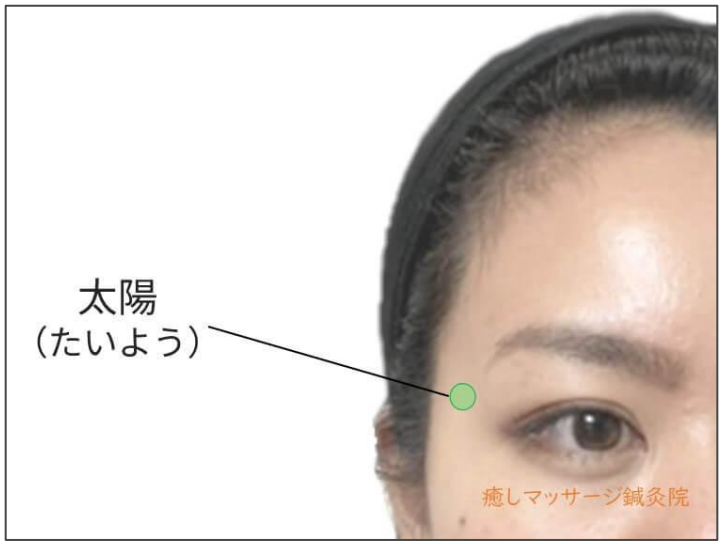
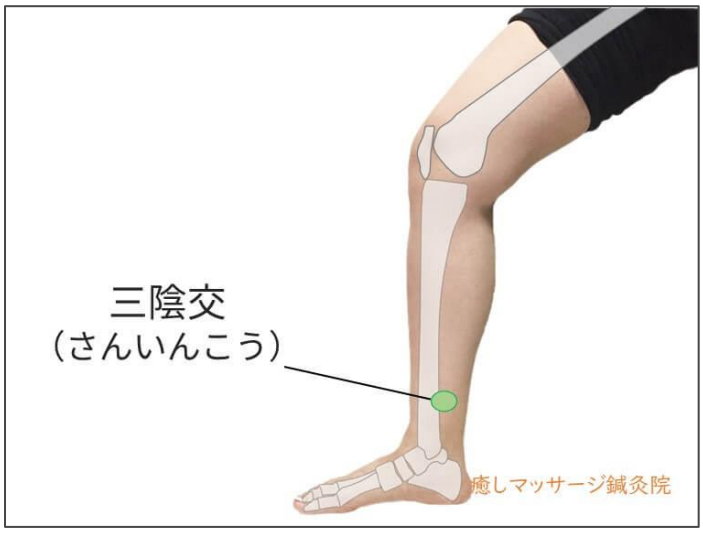
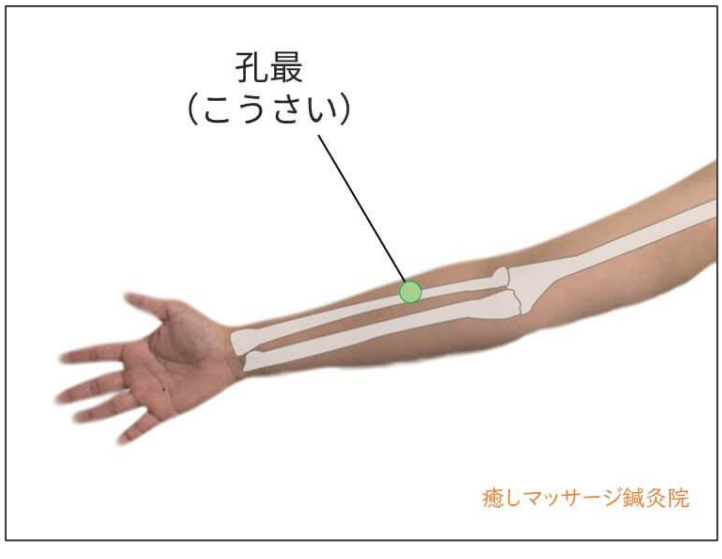
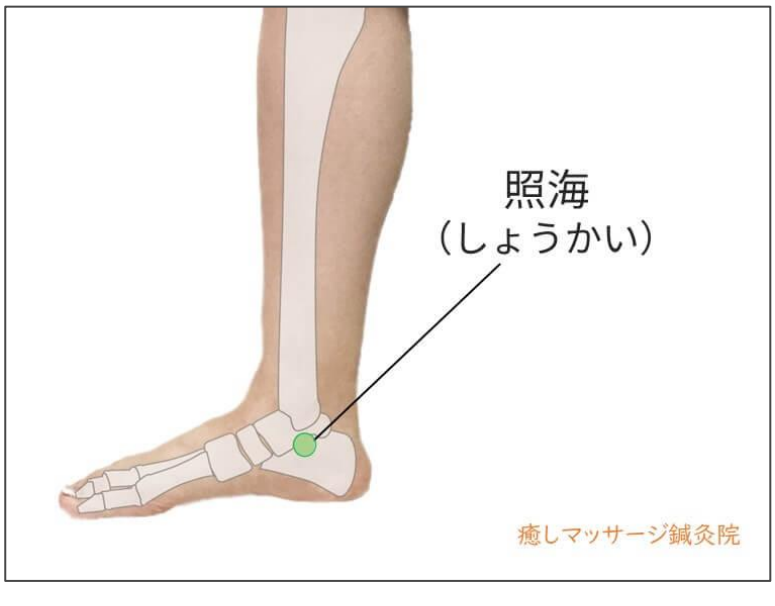
肩こりに効果があるといわれるツボ5つ









癒しマッサージ鍼灸院

肩こりに効果があるといわれるツボ5つ

肩こりの原因	ツボの名前
不良姿勢（前かがみ、猫背）	肩外兪（けんがいゆ）
目の疲れ	太陽（たいよう）
体の冷えによる血行不良	三陰交（さんいんこう）
ストレスによる身体の緊張	孔最（こうさい））
リラックスさせるホルモンが減っている	照海（しょうかい）

原因に合わせて、当院でよく使用するツボは上記の表のようになります。いずれも、自分で押せるツボとなりますのでご安心ください。

孔最にお灸をしているところ

癒しマッサージ鍼灸院

猫背など不良姿勢による肩こりに使うツボ

ツボの場所

肩甲骨の内側にあるツボです。

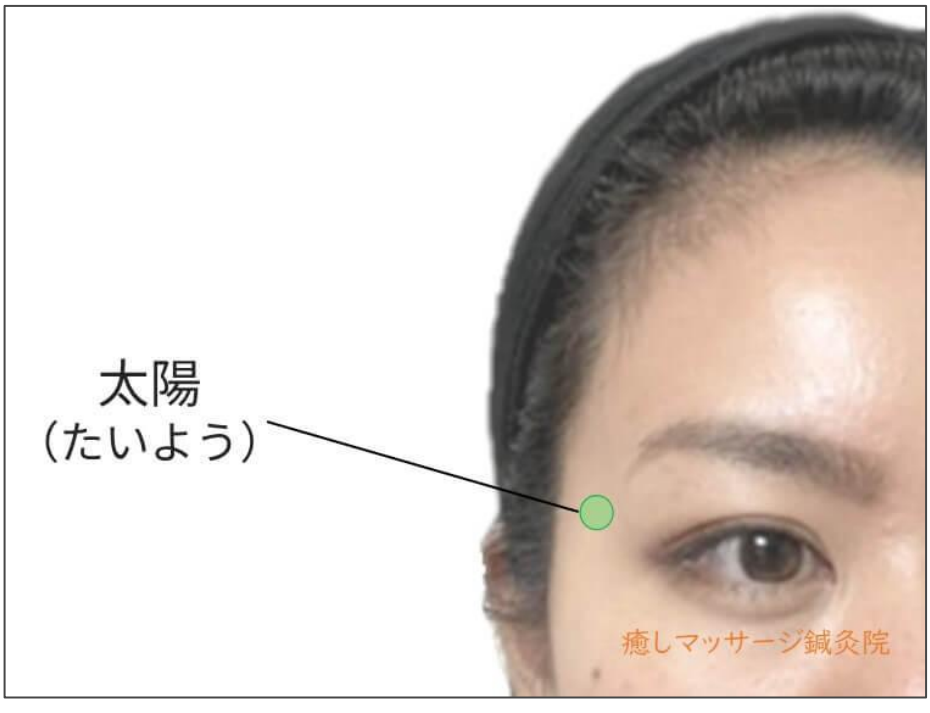
効果

肩こりの原因となる首や肩を動かす筋肉がほぐれます。その結果、血流も良くなり症状を改善させる効果が期待できます。

猫背姿勢が続くと肩外兪のまわりがかたくなりやすいため、立ち仕事やパソコン作業でつい前かがみになる方はしっかりほぐしておきましょう。

癒しマッサージ鍼灸院

目の疲れによる肩こりに使うツボ



ツボの場所

目尻と眉毛の先の延長線上（触ると少しくぼんだ場所）

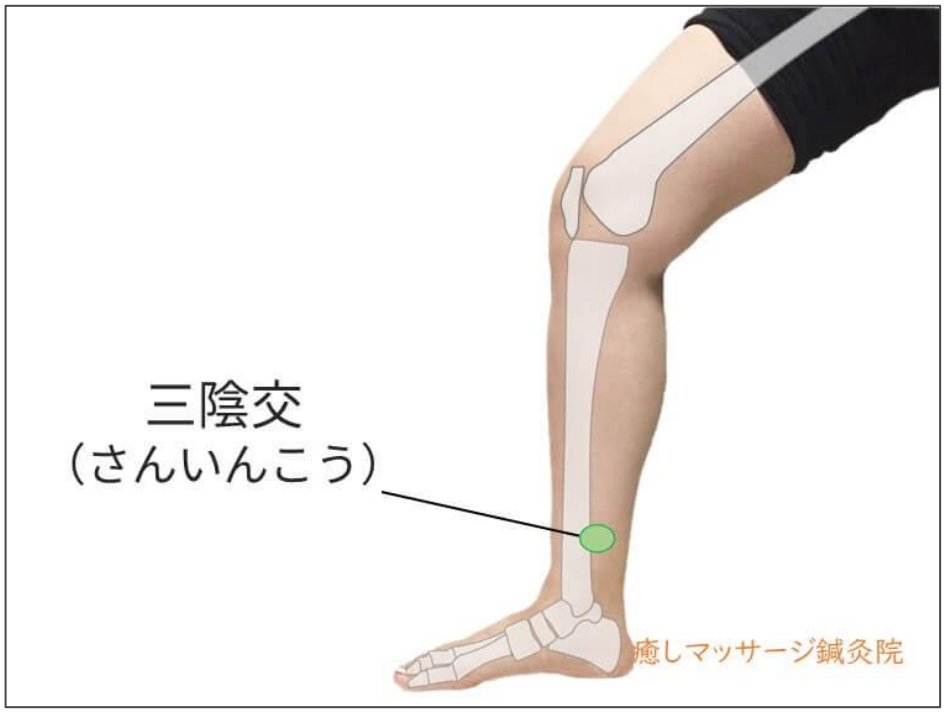
効果

目のまわりの筋肉をほぐして血流を良くする効果が期待できます。昔から「眼の病とは無縁になる」といった理由でよく使われてきました。

痛みを感じるような強さで押さなくても大丈夫です。
気持ちよいと感じるくらいの強さを心がけましょう。

癒しマッサージ鍼灸院

体の冷えから＆血行不良による肩こりに使うツボ



ツボの場所

内くるぶしの10cmほど上

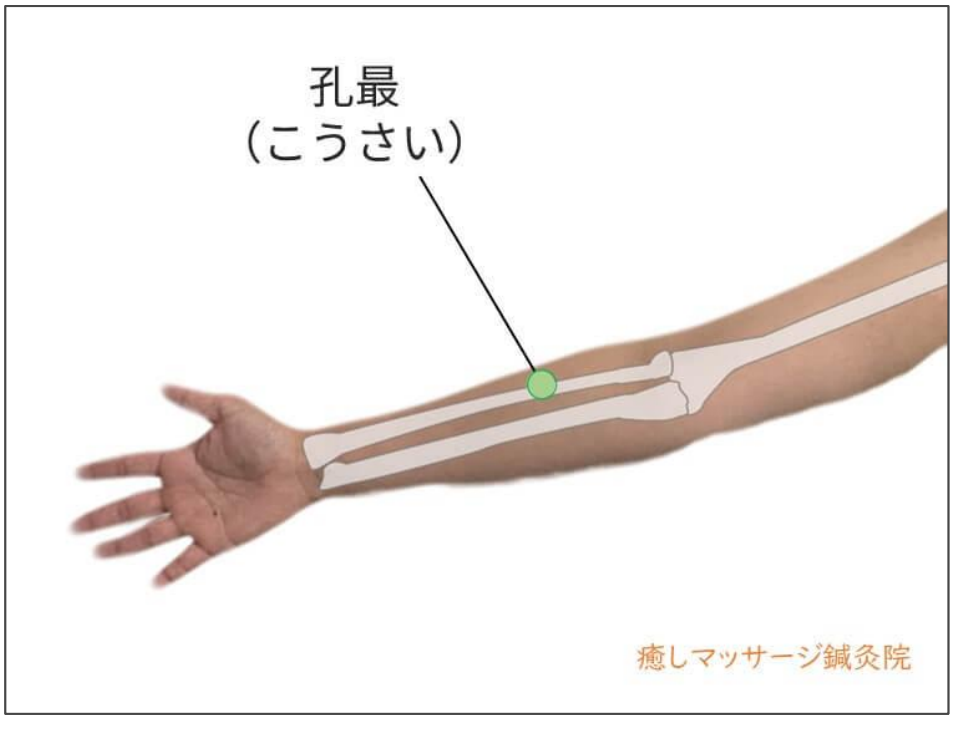
効果

体の冷えによる血行不良を改善する効果が期待できます。

強く押すと痛みを感じやすい場所のため、軽く押す、もしくはお風呂で温めながら、さするように刺激してみましょう。

癒しマッサージ鍼灸院

ストレスによる肩こりに使うツボ



ツボの場所

膝の外側、お皿より10cmほど下（骨が触れる場所）

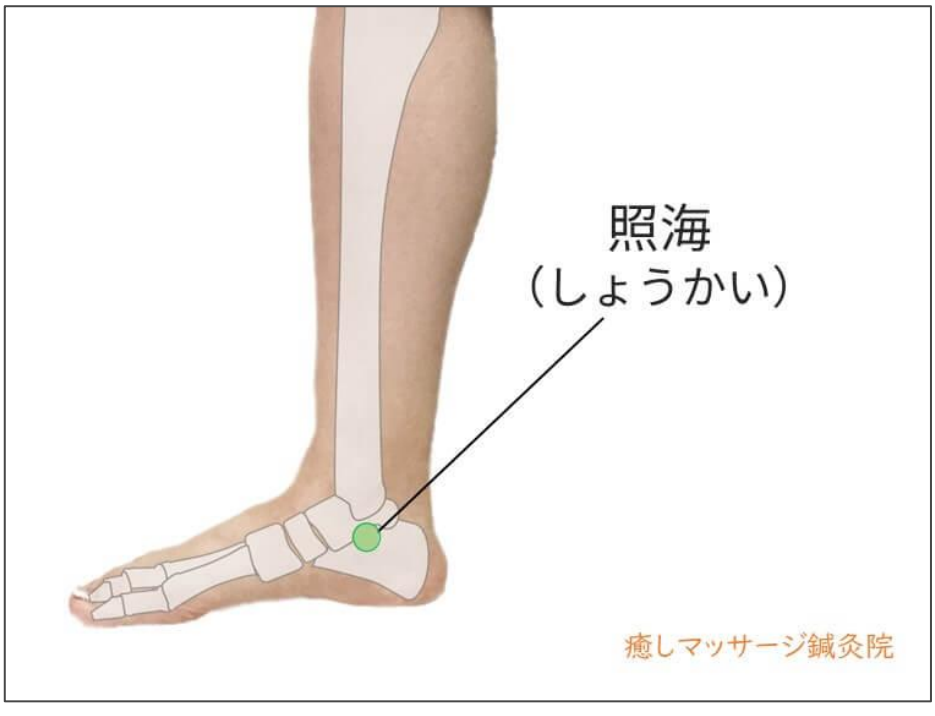
効果

刺激により、筋肉の動きを改善する効果があるといわれています。

座ったままでも押せるツボなので、運動習慣のない方はドラマをみているときなどに押してみましょう。

癒しマッサージ鍼灸院

ホルモン量の変化で発生する肩こりに使うツボ



ツボの場所

内くるぶしから1.5～2cmほど下

効果

年齢を重ねてくずれてしまったホルモンバランスを整えたり体力を補う働きがあります。

お風呂上りなどにストレッチとあわせて、照海を親指で押してみてください。

癒しマッサージ鍼灸院