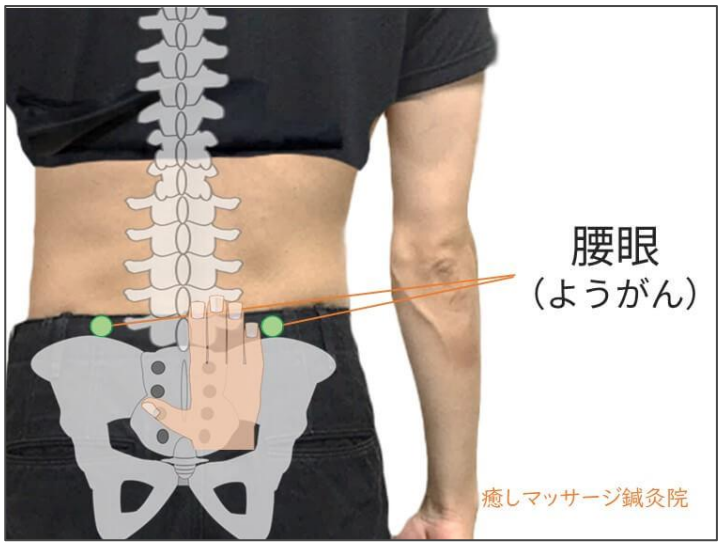
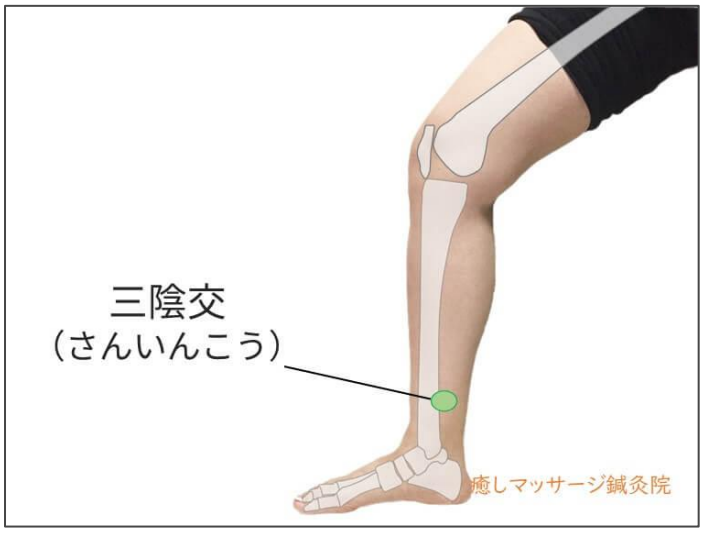
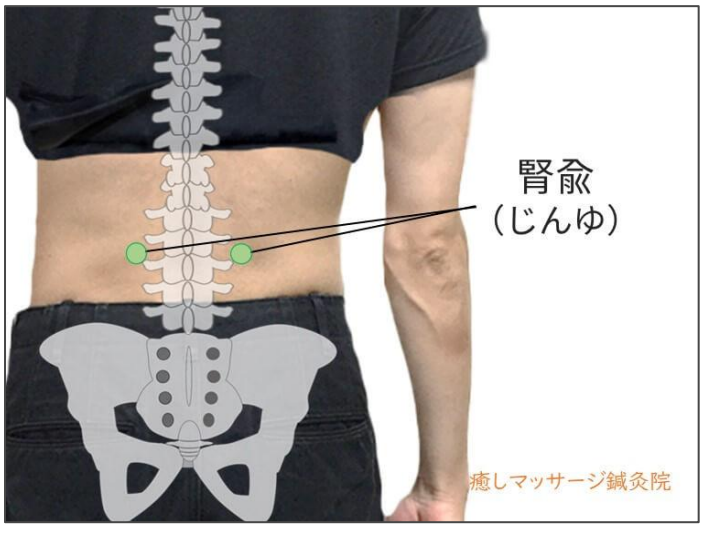
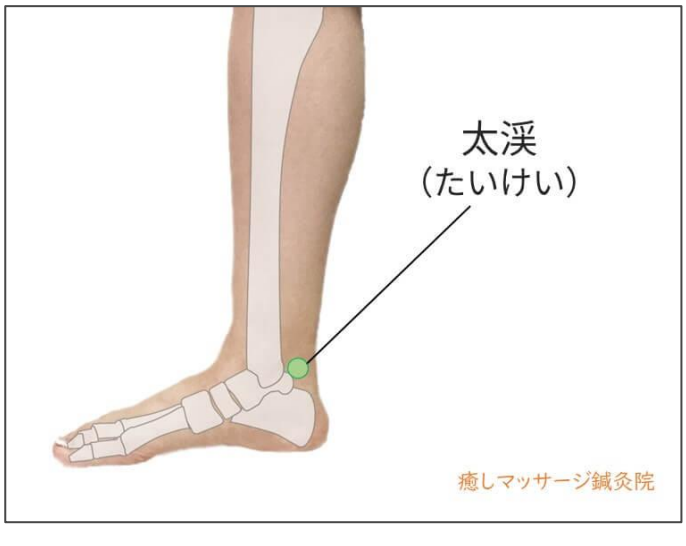
腰痛に効果があるといわれるツボ6つ









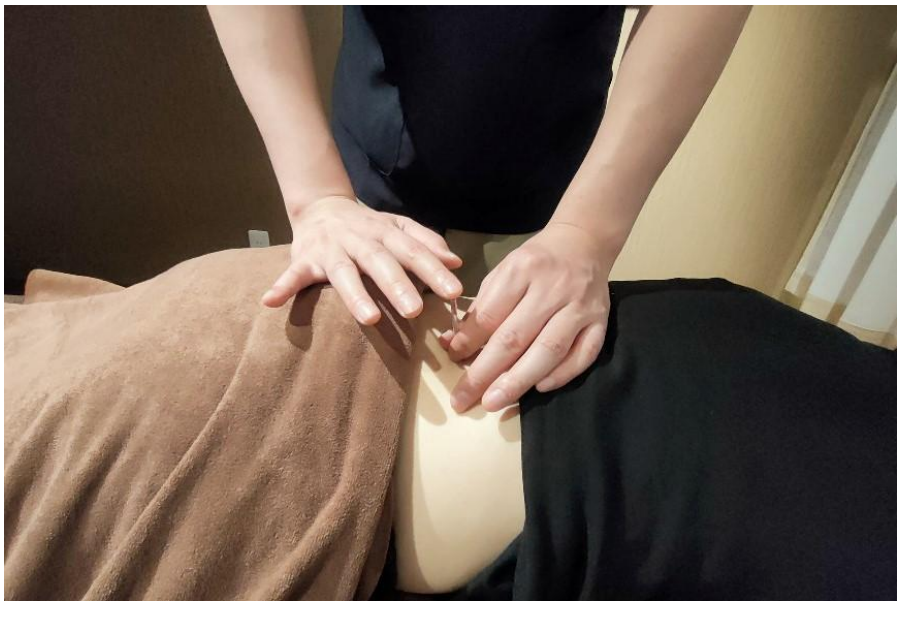
癒しマッサージ鍼灸院

腰痛に効果があるといわれるツボ6つ

腰痛の原因	ツボの名前
股関節がかたい（柔軟性不足）	風市（ふうし）
おなじ姿勢によって腰への負担が大きくなる	腰眼（ようがん）
体の冷えによる血行不良	三陰交（さんいんこう）
運動不足による筋肉量の低下	陽陵泉（ようりょうせん）
骨が弱くなっているため体を支えられない	腎兪（じんゆ）
ホルモンバランスの崩れ	太渓（たいけい）

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。

腎兪に鍼を
刺しているところ



股関節がかたい人の腰痛に使うツボ（柔軟性不足）

ツボの場所

立った状態で手を太ももの横に置いたとき中指の先が当たる場所

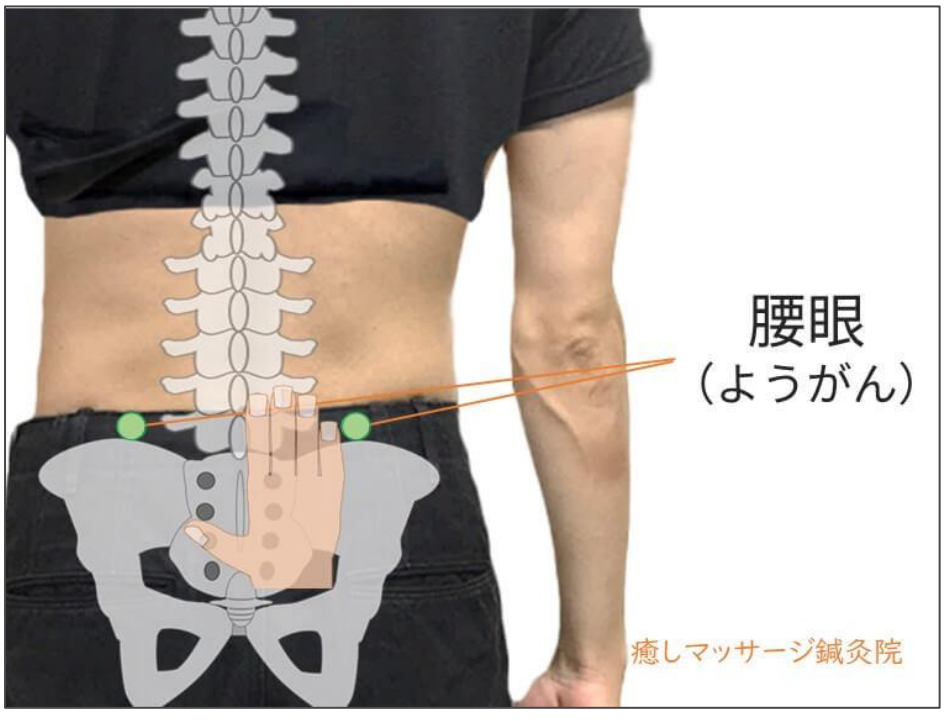
効果

刺激により、股関節の動きを良くしたり腰の痛みを和らげる効果が期待できます。

座りながらでも押せる場所なので、
痛気持ちいいと感じる力加減で
押してみてください。

癒しマッサージ鍼灸院

3時間以上、立ち or 座りつづけるなど
おなじ姿勢から発生する腰痛に使うツボ



ツボの場所

骨盤の高さ、背骨の中心より指4本分ほど外

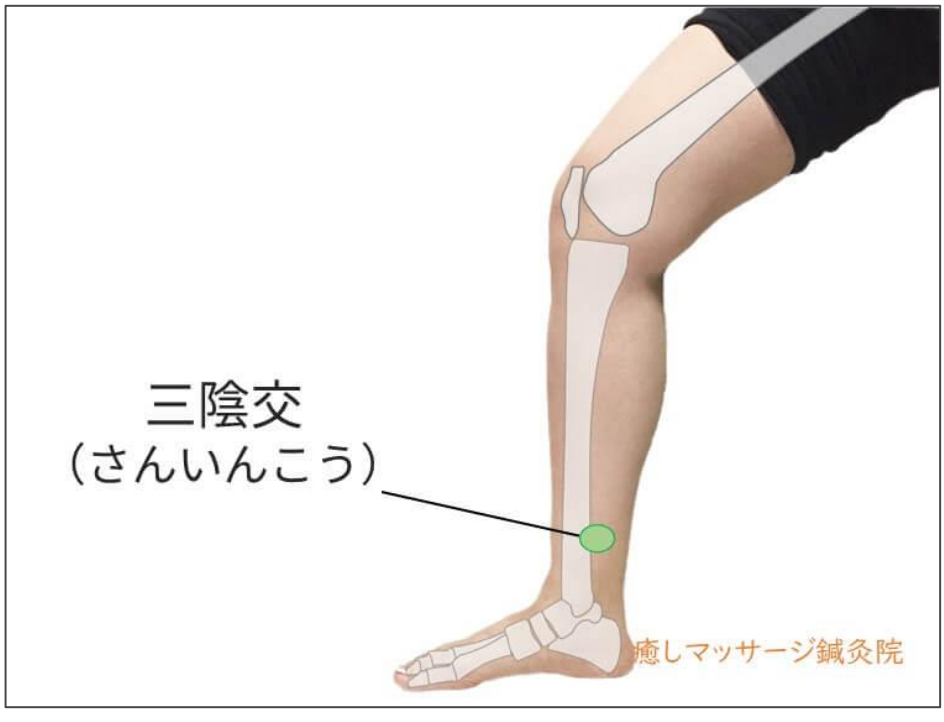
効果

刺激により、腰痛の原因となる筋肉の血流を改善する効果が期待できます。

指で押すのが難しいと感じた場合は、
カイロで温めて腰回りの血流を良くしましょう。

カイロで温める場合は、
低温火傷を防ぐために少し厚手のシャツの上から使用してください。

体の冷えから＆血行不良による腰痛に使うツボ



ツボの場所

内くるぶしの10cmほど上

効果

刺激により、血流をよくする効果が期待できます。

足がむくみやすい方や、普段の体温が36度以下の方は、お風呂で体を温めながら三陰交を押してみてください。

癒しマッサージ鍼灸院

運動不足＆筋肉量の低下による腰痛に使うツボ

ツボの場所

膝の外側、お皿より10cmほど下（骨が触れる場所）

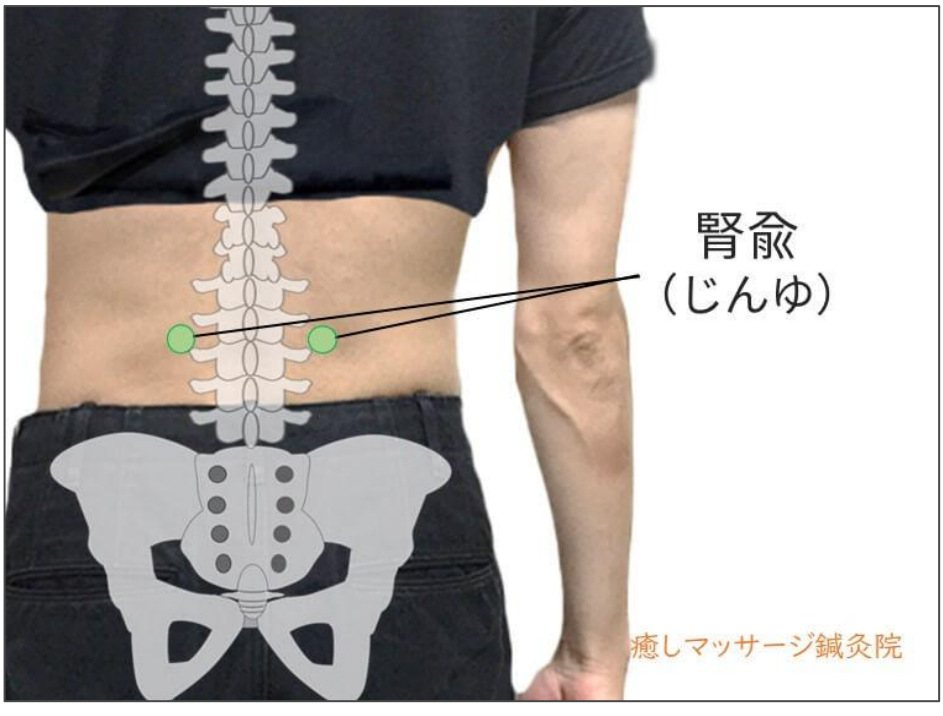
効果

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

骨が弱くなり体を支えられない時に発生する腰痛に使うツボ



ツボの場所

腰の骨（骨盤）より指3～4本ぶん上の高さ、背骨の真ん中より指2～3本分外

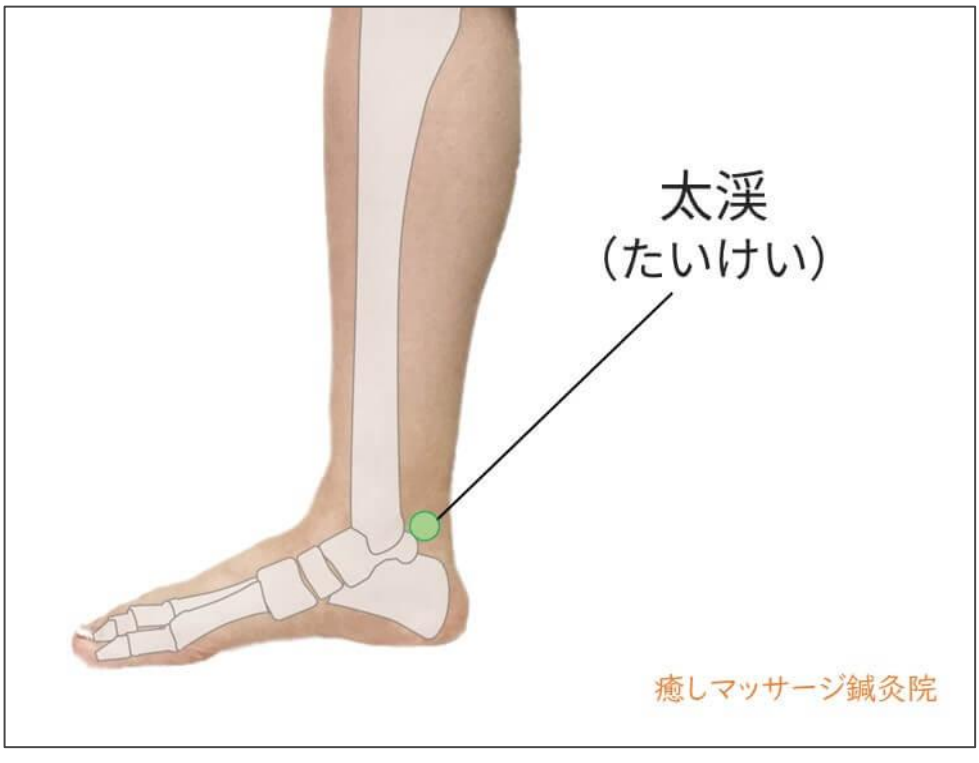
効果

刺激により、腎臓の調子をととのえ骨が弱るのを防ぐ効果が期待できます。
※東洋医学では、腎臓と骨の強さが深く関係するといわれています。

とくに女性はホルモンバランスの影響で、骨も弱くなり体も丸くなりやすいため当院でもよく使用しているツボです。

癒しマッサージ鍼灸院

ホルモンバランスのくずれによる腰痛に使うツボ



ツボの場所

内くるぶしとアキレス腱の間

効果

刺激により、体力を高める働きがある効果が期待できます。

ホルモンバランスがくずれから、体が疲れやすくなったと感じている方によく使用しています。

癒しマッサージ鍼灸院