

【お尻の痛み】外側付近のツボ「環跳」を ただけはスッと引きみんな驚嘆

孫 維良
いりよう
せい

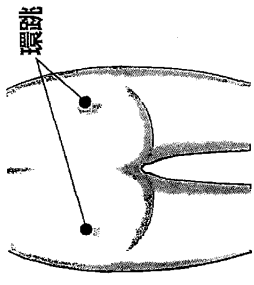
■毎日続けることで
■歩行距離が延びる

脊柱狭窄症で坐骨神経が障害されると、お尻から太ももの裏、ふくらはぎから足先までの広範囲に痛みやしびれが現れます。特に、お尻に痛みや突っばり感、しびれやだるさがあるなら「環跳」とい

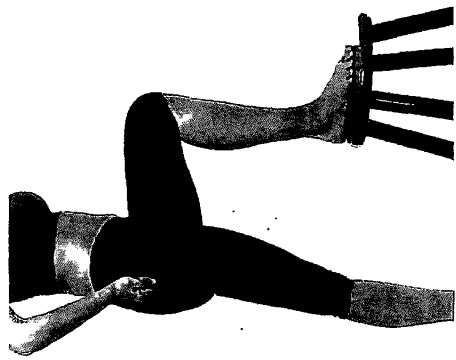
うツボへの刺激が有効です。環跳が存在する胆経は、目の横から始まって胸や膈膈腹を貫き、肝臓を通してそけい部、股関節、大腿部、下肢の外側から足先までつながる長い経脈です。頭痛・めまい・わき腹痛などの症状にも関わりが深く、股部痛・大腿部痛・下肢の外

側の痛みの緩和には、極めて有効です。中でも、坐骨神経痛の特効ツボとして有名な環跳は、お尻の筋肉をキユツと緊張させたときにできる筋肉のくぼみの外側付近にあります。ただ、お尻は厚みがあるので、深部まで届く刺激を与えるのは難しいでしょう。

お尻の痛みに効くツボ



環跳は、お尻の筋肉をキユツと緊張させたときにできる筋肉のくぼみの外側付近に片足がある。アソンの後ろボケツボのあたりに、片足をイスなどに乗せると見つけやすい。



ツボをたたたく強さや速さは、自分が気がちかくなると思える。同じ周囲が温かくなくなると思える。環跳の周囲が温かくなくなると思える。環跳の周囲が温かくなくなると思える。環跳の周囲が温かくなくなると思える。

環跳を見つけるコツは、イスなどに片足を乗せた姿勢になること。この姿勢だと、環跳をとらえやすく、こぶしで簡単に刺激を与えることができます。昏くたたいても、足先までスーンと響くような感覚を得られれば、ツボをとらえられている証拠です。

ツボをたたたく強さや速さは、自分が気持ちいいと思いう程度を目安にしましょう。一定の振動がツボに届くように、同じリズムを維持してください。

数分もたたいていると、環跳の周囲が温かくなってきますが、すぐにやめずに、そこからもう少し時間をかけて刺激を続けると効果的です。

左右どちらか片側が痛むという場合には、痛む側のツボたたきを重点的に行うといいでしょう。

毎日こまめに環跳たたきを行うことで、歩く距離がだんだん延びたという人は少なくありません。

この書でも書かれたこのツボの効果を、近隣のツボと併せて、個別・個別「慢性腰痛」に効く「ツボ」もご紹介。

⑧【間欠性跛行】骨盤の上端「腰眼」の 指圧なら長く速く歩けるのがコツ

孫 維良
いりよう
せい

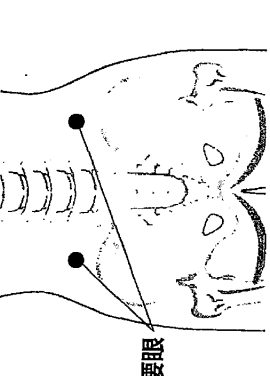
■歩けなくなったときの
■応急処置に最適

激しい腰の痛みや、締めつけられるような足のしびれによって、長い距離が歩けなくなる間欠性跛行は、腰部脊柱管狭窄症の典型的な症状です。東洋医学では、こうした症状も生体のバランスの乱れ

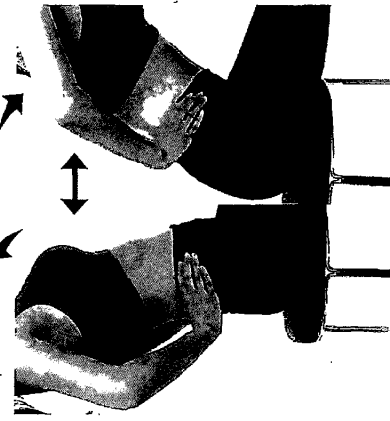
によるものと考えます。間欠性跛行の改善に役立つのは、「腰眼」というツボです。腰眼は、経脈に属さない奇穴ですが、腰痛の改善にとっても有効なツボです。第4腰椎の突起から、指幅4本分ほど左右に離れた位置にあります。第4腰椎から横に親指を移動させていくと、ちょうど

親指が入るようなへこみがあり、そのポイントが腰眼です。背骨を挟んで、両側に1つずつあります。腰眼へは「開閉療法」という次の方法で刺激します。
①イスに腰かけ、両手の親指を腰に回して左右の腰眼を押し、お尻のツボを丸めながら腰を戻す。
②次に、腰を後ろに反らし、もつとに戻す。
③①～②を繰り返す。できる範囲で行い、無理をしないこと。

間欠性跛行に効くツボ



腰眼は、第4腰椎の突起から指幅4本分ほど左右に離れた位置にある。第4腰椎から横に親指を移動させていくと、親指が入るようなへこみがあり、そこが腰眼。



①イスに腰かけ、両手の親指を腰に回して左右の腰眼を押し、お尻のツボを丸めながら腰を戻す。
②次に、腰を後ろに反らし、もつとに戻す。
③①～②を繰り返す。できる範囲で行い、無理をしないこと。

③次に、体を後ろに反らし、もつとに戻す。

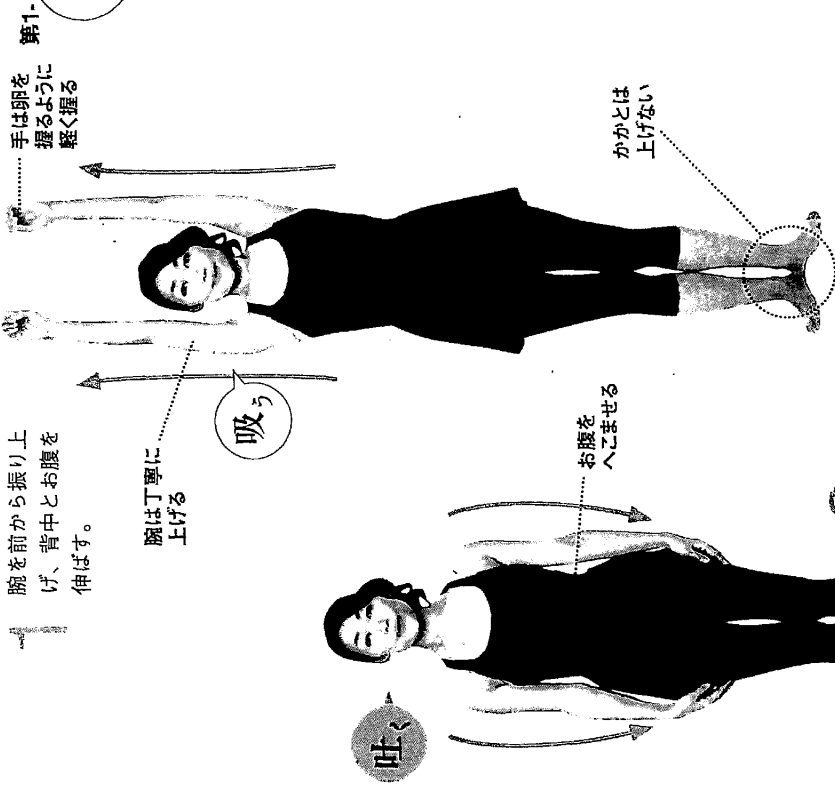
基本的には、①③を、数回くり返します。体を前に倒したり、後ろに反らしたりするときに、痛みがあるような場合は、無理をせずできる範囲で行ってください。回数や速さについても、自分のできる範囲でかまいません。

腰眼のそばの第4腰椎は、腰の要で、最も負担がかかる場所です。腰眼を基点に前屈と後屈をくり返すと、痛みやしびれで固まっていた腰の筋肉が柔軟になり、神経を圧迫していた椎間孔、脊髄から枝分かれした神経根の出口が広がり、たまっていた老廃物を流すことができます。

腰眼の開閉療法は、間欠性跛行が起こったときに行える応急処置にもなり、再び歩きだしやすくなります。ただ、だんだん行えば、腰痛の根本的な改善や間欠性跛行の克服にもつながります。

伸びの運動

1 まずは、背伸びで姿勢勢に！



腕を横からゆっくりと下ろす。1~2を2回繰り返す。

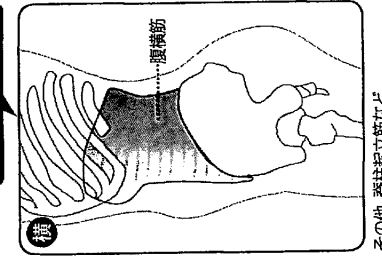
難易度 ☆☆☆☆☆

みんなの声
深呼吸だと
思ってた！

深呼吸ではなくて背伸びです！
よい姿勢を意識して

一番はじめは「深呼吸」ではなくすべての運動を正しい姿勢で行うための「伸びの運動」です。かかとを上げず、まっすぐ上に手を上げ、息を吸ったときに、おへそを持ち上げるようにへこませると、それだけで腹横筋が刺激されて腹筋運動の効果があります。姿勢は第1のテーマ。そのため、最初・途中・最後の3回、姿勢を直す運動が入っています。

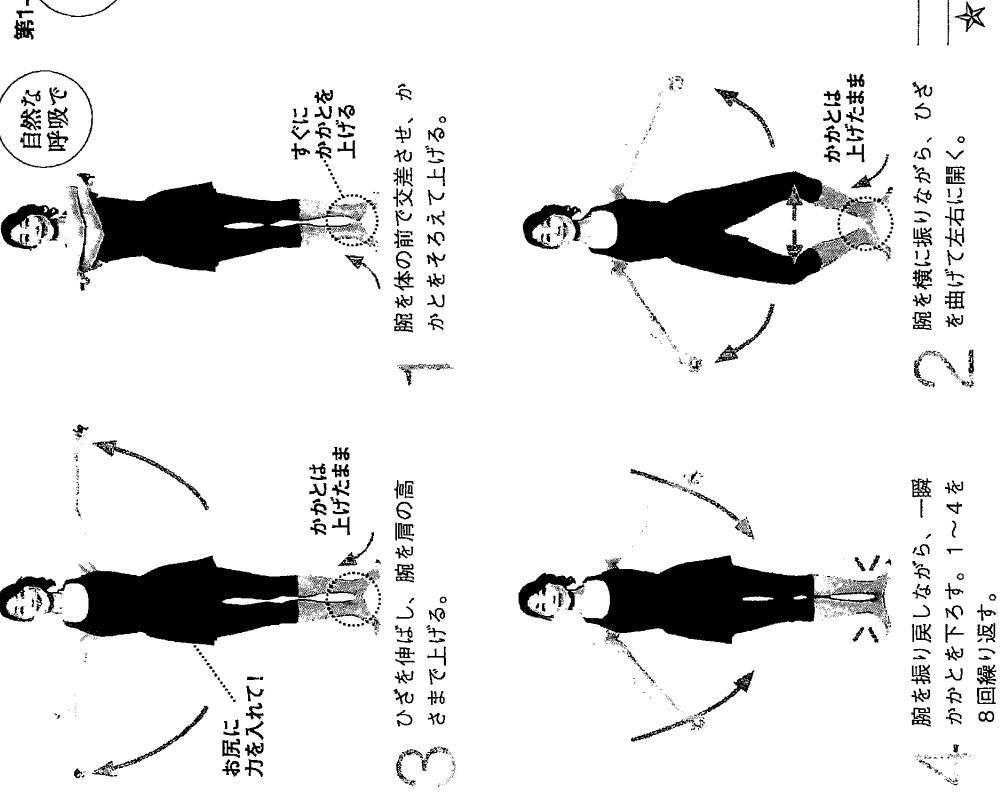
特にここに効きます



その他、背柱立筋など

腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

2 バレエの動きで美脚&小尻に！



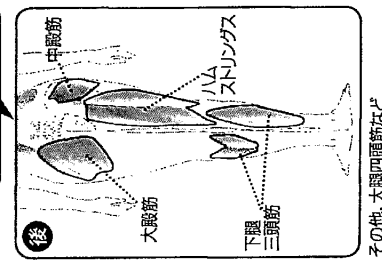
難易度 ☆☆☆☆☆

みんなの声
かかと上げが
難しい！

前のめりになると重心がぶれてうまくいきません

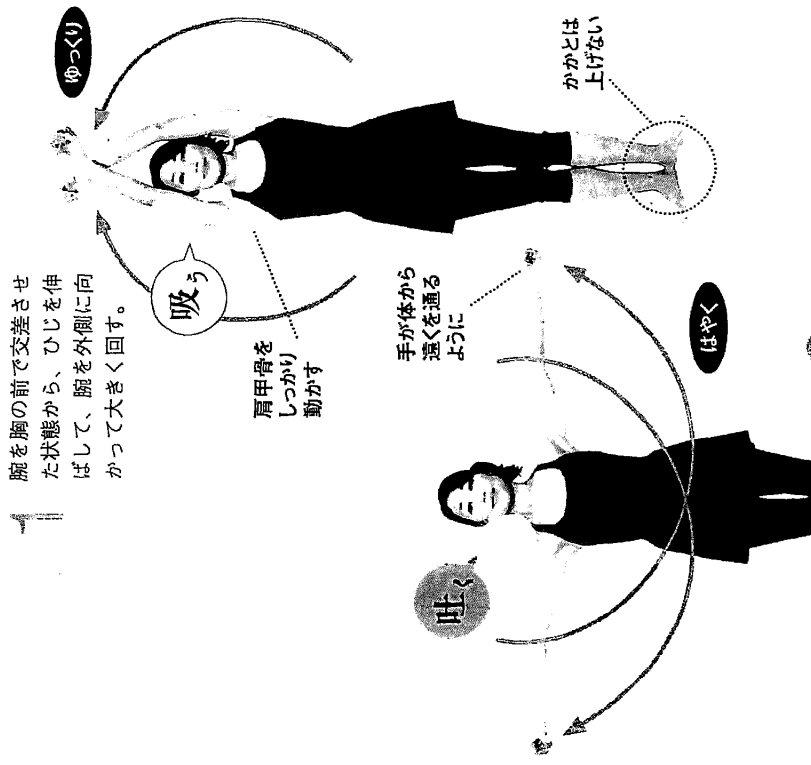
この動きは2番目と12番目に出てくる動きですが、左右のかかとをつけたまま上げてひざの曲げ伸ばしをする、というバレエやダンスのベーシックな動きで構成されています。上体が前のめりにならないようにまっすぐ上げ下げすると、かかと上げが楽にできるようになります。また、美脚・小尻だけでなく、自然と体幹も鍛えられます。

特にここに効きます



その他、大腿四頭筋など

第1- 3 肩甲骨を動かして背中スッキリ!
 胸を回す運動



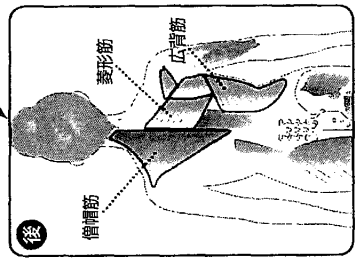
2 肩の高さまで上げたら、今度は腕を内側に振り下ろして胸の前で交差させる。1～2を4回繰り返す。

難易度 ☆☆☆☆

みんなの声
 肩こりがとれた!

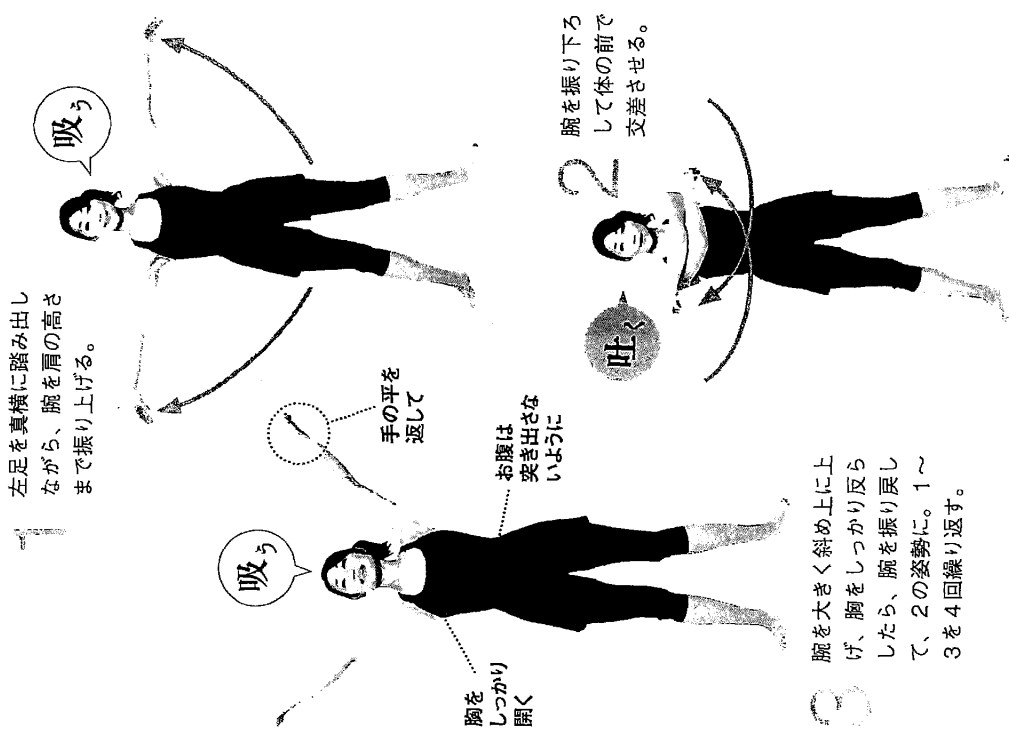
肩甲骨を意識して大きく回すのがポイント

肩の動きは肩関節と肩甲骨を一線に使って行います。肩甲骨の動きには多くの筋肉が携わっており、この肩甲骨の動きが悪く、さびついたようになると、「肩こり」「肩の痛み」の原因になるほか、「老けた背中」の印象に。交差する手はなるべく顔の近くで、振り下ろす手は力を入れず遠心力で真横に回すのがポイント。肩甲骨の動きが改善します。



特にここに効きます

第1- 4 胸を開いて上向きバスト&猫背解消!
 胸を反らす運動



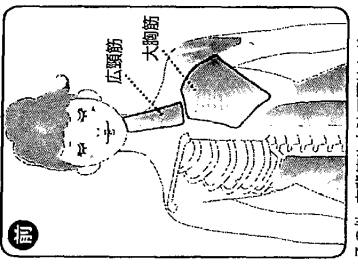
3 腕を大きく斜め上に上げ、胸をしっかりと反らしたら、腕を振り戻して、2の姿勢に。1～3を4回繰り返す。

難易度 ☆☆☆☆

みんなの声
 手の平を返すって知らなかった!!

手の平の向きこそ効果が断然アップ!

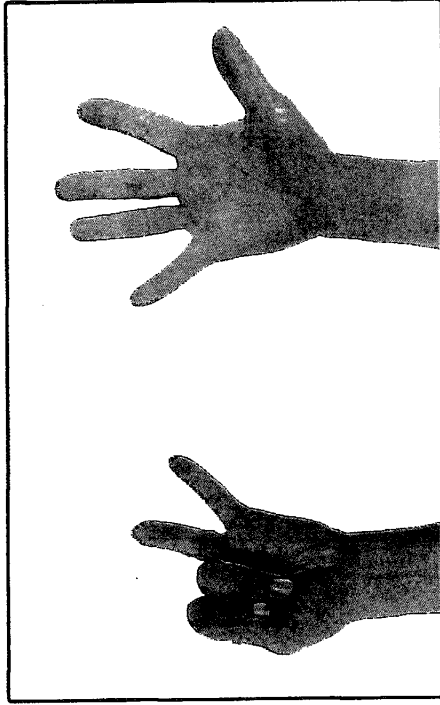
毎日自分の体の前でしか作業をしない現代人は、前のめりになって大胸筋が縮み、そこから鎖骨までのデコルテ部分の広頸筋もたるみがち。胸をしっかりと反らしながら、上げた手の平を返すと、大胸筋と広頸筋がほどよくストレッチされてよい姿勢になり、美しいあごラインとデコルテへと導かれていきます。なお、大胸筋のストレッチはP82でもご紹介しています。



特にここに効きます

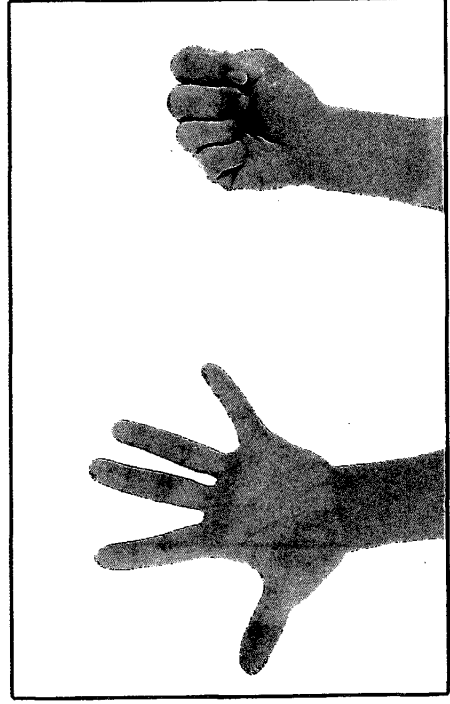
その他、広背筋や上腕三頭筋など

3 3と数えながら左手は次の指折り、
右手はパー



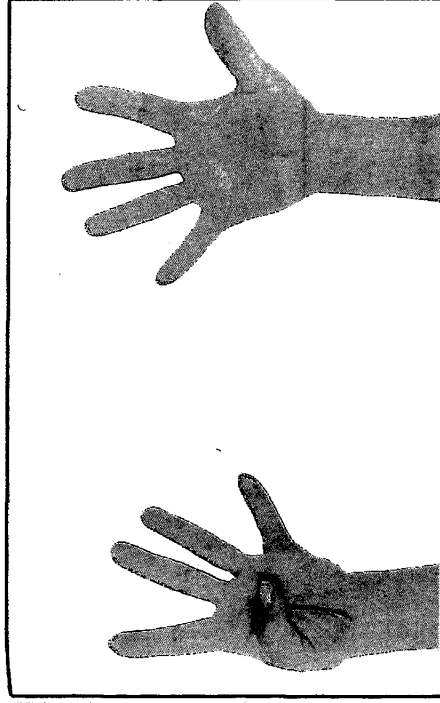
左手は、人差し指に続いて中指を折ります。右手はパーに。くり返す動作が左右違ってくるので気を付けて。

4 4、5...と同様に10まで続ける
(×2回)



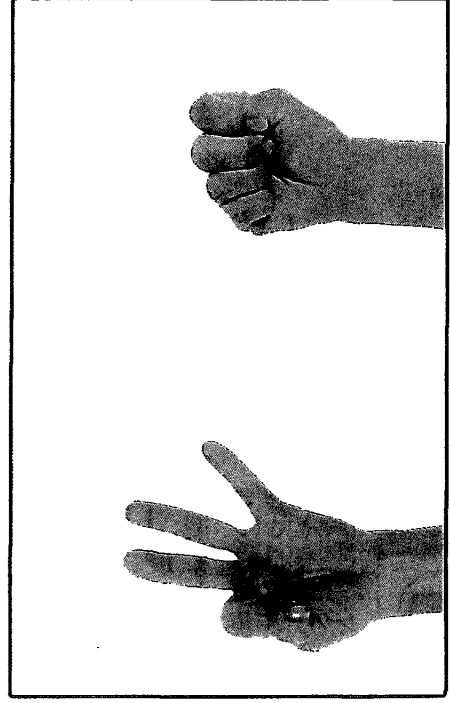
左手の指を折り終えたら、開いていきます。右手はグーパーの指を折り終えたら、開いてきたらスピードを上げて。

1 1と数えながら左手は指折り、
右手はパー



左手は親指から1本ずつ折り、右手はパーとグーをくり返していきます。これが最初のポーズです。

2 2と数えながら左手は次の指折り、
右手はグー



左手は親指に続いて人差し指を折りましょう。右手はパーに続いてグーに。数字を声に出すことも忘れずに。

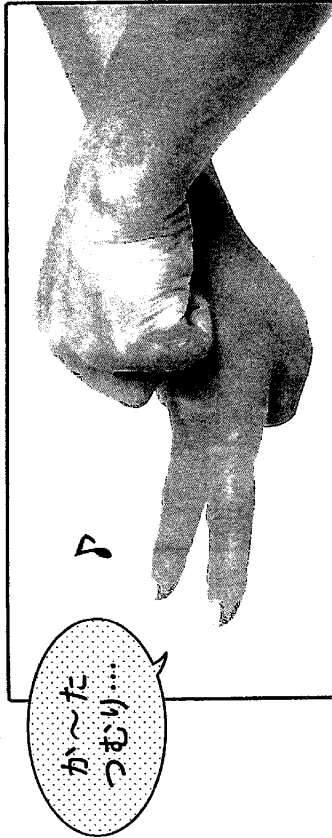


ながら
動作

2

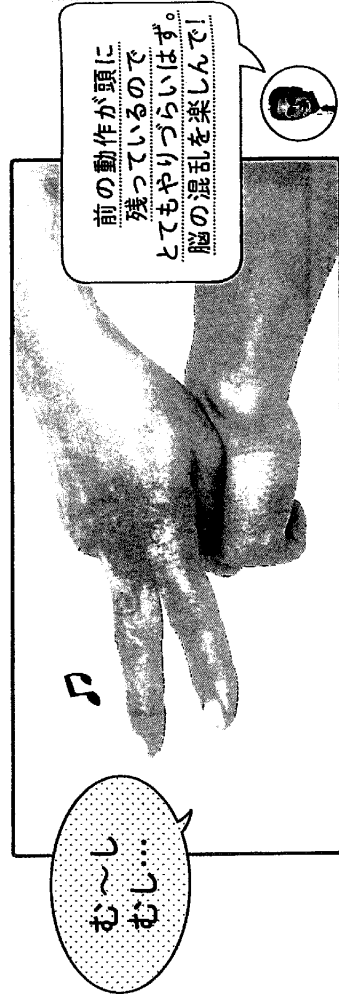
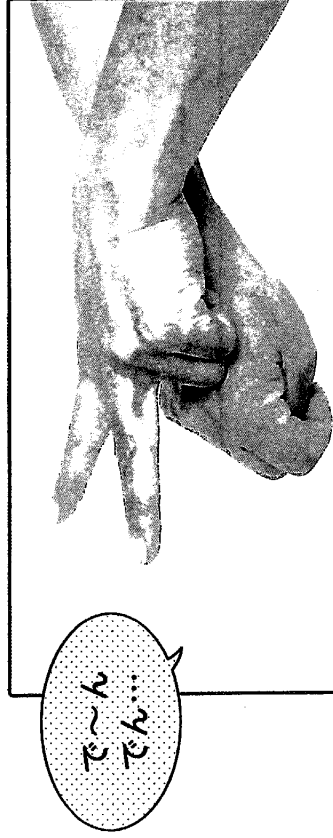
指折りグーパー「基本編」

3 歌い終わるまでくり返し続ける



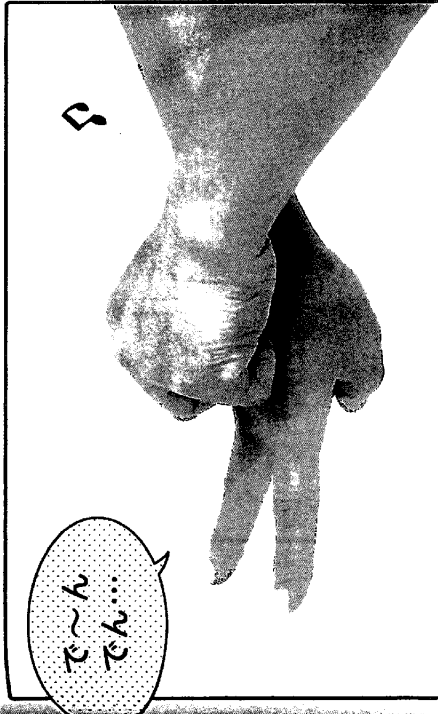
両手の動作を交互にくり返しながら、歌いましょう。

4 次は上をチヨキにしてもう1曲



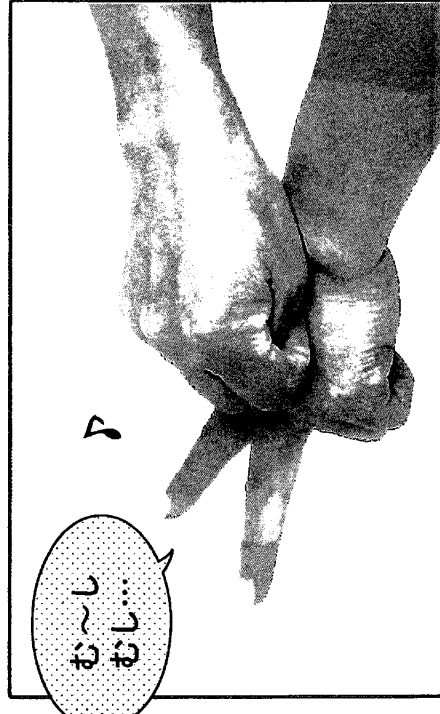
かたつむりの形をアレンジ。スピードを上げてみて。

1 片手はチヨキ、片手はグーでかたつむりを作る



右手のチヨキは角で、左手のグーは殻。両手でかたつむりの形を作り、かたつむりの歌を歌い始めましょう。

2 「むしむし〜」と歌い続けながら左右の手を変える



リズムに合わせて、かたつむりの形を変えます。今度は左手がチヨキ、右手がグーです。