

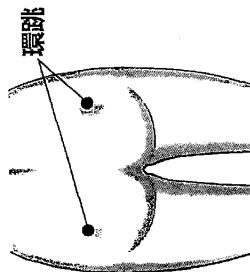
# お尻の痛み】臀部のくぼみの「環跳」をたたけばスッと引きみんな驚嘆

毎日続けることで歩行距離が延びる

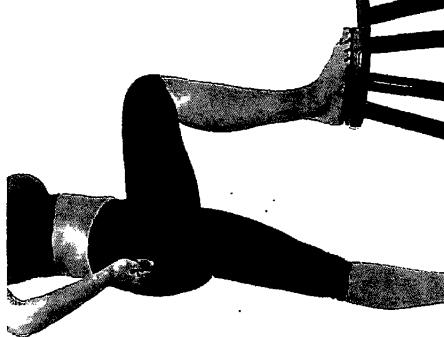
脊柱管狭窄症で坐骨神経が障害されると、お尻から太ももの裏やから足先までの広範囲に痛みやしびれが現れます。特に、お尻に痛みや突つぱり感、しびれやだるさがあるなら「環跳」とい

うツボへの刺激が有効です。環跳が存在する筋肉は、目の横から始まつて胸や横隔膜を貫き、肝臓を通つてそけい部、股関節、大腿部、下肢の外側から足先までつながる長い經脈です。

頭痛・めまい・わき腹痛などの症状にも関わりが深く、腰痛・大腿部痛・下肢の外



環跳は、お尻の筋肉をキュッと緊張させにできる筋肉のくぼみの外側付近にあります。ズボンの後ろポケットのあたり。足をイスなどに乗せると見つけやすい。



日曜日  
モモ  
いりょう  
維良  
孫

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、お尻の筋肉をキュッ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。

ツボをたたく強さや速さは、自分が気持つ程度を目標にします。同じじりズムを維持してたら、そこからもう少し時間をかけて刺激を続けると効果的。

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と、この姿勢だと、環跳をひらくすべく、ひねりで簡単に刺激を与えることができます。軽くたたいても、足先までズボンと響くような感覚を得られれば、ツボをこらえられている証拠です。

ツボをたたく強さや速さは、自分が気持ちいいと思う程度を目指にしましょう。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いますが、すぐにやめずに、そこからもう少し時間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ふ場合には、痛む側のツボたたきを重複的に行つてください。

毎日こまめに環跳たたきを行つことで、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。

## 8 間欠性跛行】骨盤の上端「腰眼」の指圧なら長く速く歩けをねめるのがコツ

歩けなくなつたときの応急措置に最適

激しい腰の痛みや、縮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、經脈に属さない奇穴ですが、腰痛の改善にとても有効なツボです。第4腰椎の棘起から、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、ちょうどじ

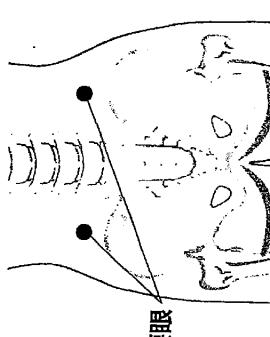
親指が入るようなところがあり、そのポイントが腰眼です。督脈を挟んで、両側につづります。

腰眼は「開闢療法」という次の方法で刺激します。

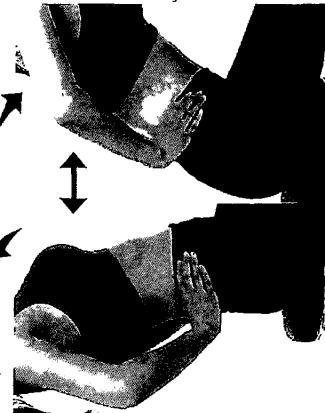
- ①イスに腰かけ、両手の親指を腰に回して左右の腰眼をじらせる。
- ②そのままの姿勢で体を前に倒し、もとの位置に戻す。
- ③次に、腰を後ろに反らし、もとの位置に戻す。

- ①イスに腰かけ、両手の腰眼を押す。
- ②腰眼のツボを押しながら腰をめぐめて上体を前に倒し、もとの位置に戻す。
- ③次に、腰を後ろに反らし、もとの位置に戻す。
- ④①～③を数回くり返す。できないこと。(1)無理をしないこと。

日曜日  
モモ  
いりょう  
維良  
孫



腰眼は、第4腰椎の棘起から指幅4本分ほど左右に離れた位置にある。左側に親指を移動させたり、そこが腰眼。



倒し、もとの位置に戻す。  
③次に、体を後ろに反らし、もとの位置に戻す。

基本的には、①～③を、回り返します。体を前に倒したり、後ろに反らしたりするさいに、痛みがあるような場合は、無理をするべき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、たまつていた老廃物を流すことができます。

腰眼の開闢療法は、間欠性跛行が起つたときに行える応急処置になります。再び歩きだしやすくなります。やだんから行なえば、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。

# 【排尿障害】へ「関元」を円を描く

さすれば頻尿も切れの残尿感も一挙消失

そんざいよう  
孫 維良

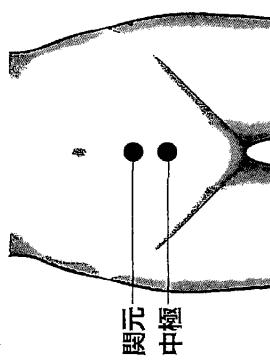
## 腰下をなれば膀胱が温まる

腰椎（背骨の腰の部分）の脊柱に生じる狭窄によつて、脊髄の末端にある馬尾といふ神経が圧迫されると、頻尿や尿もれ、残尿感といった排尿障害が起ります。脊柱管狭窄症などの腰痛は、東洋

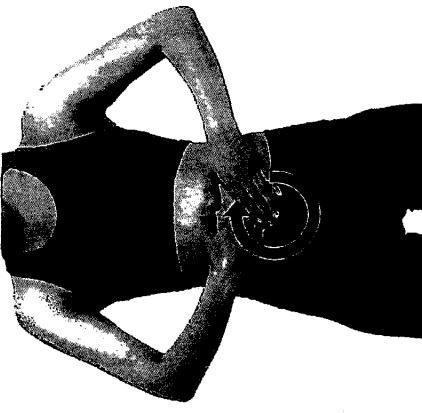
医学でいえば、腎の気が不足した腎虚の状態。中高年に多い後間頻尿も、腎虚の代表的な症状です。

こうした泌尿器や生殖器の症状、下腹痛などに鏡く効くのが、小腸の募穴（臍の気の集まるところ）である「関元」です。ツボ名は、元氣の

關所という意味で、腎腫にな



関元の位置は、ヘソから指の横幅4本分ほど下で、関元のすぐ下には膀胱の募穴である「中極」というツボがある。ほどどある中極といふツボが大きいに効果があると排尿障害に大いに効果があります。



あらかじめ両手をこすり合わせて手を温めおく。立ってヘソの上に右の手のひらを重ねて、その上に左の手の手のひらを重ねて、時計回りに円を描くように腹部を押しだす。最初は小さな円を描き、だんだん円を大きくして腹部に力を集中していきます。30回を目安に押します。

縮じて冷えを伴つてきます。関元は冷え症の特效ツボでもありますので、冷えを改善すれば膀胱の機能を正常に整えることができます。

関元へのひらりあんまは、両手を使つて行いますが、その前に両手をこすり合わせて手を温めておこう。これが肝心です。イスに腰かけてリラックスしたら、ヘソの上に右の手のひらを置き、その上に左の手のひらを重ねて、時計回りに円を描くように腹部を押しをすってください。

最初は小さな円を描き、だんだん円を大きくして腹部に力を集中していきます。30回を目安に押します。

こうすると、関元と中極を併せて刺激できます。冷えた膀胱を温めながら、膀胱の括約筋を強めることができます。実際に、関元と中極への刺激を繰りた多くの人が、頻尿や尿もれ、尿切れの悪さ、残尿感などの不調を解消できます。

排尿障害に効くツボ

61

ひざ裏・もも裏・ふくらはぎの狭窄症のつらう症を抑える部位別・症状別【慢性腰痛】に効くポイントたたき

# ⑧【こむら返り】ふくらはぎのツボ「承筋」をもみばくせば激痛が即座に和らぎ再発も防止

そんざいよう  
孫 維良

## すぐまた歩きだせる

高齢者に限らず、若い人でも経験のあるのが、突然起こる「こむら返り」です。こむら返りは専門的には「腓腹筋痙攣」といふ、やくらはぎの腓腹筋に急激な筋緊張が生じた状態です。

長時間の運動や立位で疲れがたまつたり、運動不足で筋肉が硬くなつていたりするごとこむら返りが起ります。こむら返りは、腰椎（背骨の腰の部分）の変形によつて神経が圧迫され、神経が異常興奮を起します。こむら返りの重症ツボである「承筋」

高齢者の場合は、腰椎（背骨の腰の部分）の変形によつて神経が圧迫され、神経が異常興奮を起します。こむら返りが発生すると

もみわれています。

こむら返りが起つたたらには、次の手順でひらりあんまをしてください。

筋」は、やくらはぎの最も膨らんだ部分にあります。慢性的なやくらはぎの痛みやしびれを緩和するツボとして、57歳で紹介した「承山」（やくらはぎとアキレス腱の境目）の少し上に位置しています。

こむら返りが起つたたらには、次の手順でひらりあんまをしてください。

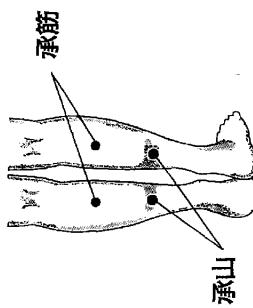
①こむら返りが起つたまつた足を伸ばして足先を上に向かへ、ふくらはぎのすじを伸ばす。

②痛みが少し済まつたら、手の握りに少し力を入れて承筋を約30秒間押す。続けて

③最後にふくらはぎ全体を片手でつかみ、5本の指を使って上から下にかけてもみほぐす。

歩いていてる途中に、急にこむら返りが起きて、慌てずぐにまた歩きだせるようになります。

こむら返りに効くツボ



承筋は、ふくらはぎの最も膨らんだ部分にあります。57歳で紹介した承山の上に位置している。



①こむら返りが起つたまつた足を伸ばして足先を上に向かへ、手の握りに少し力を入れて承筋を約30秒間押す。続けて

②痛みが少し済まつたら、手の握りに少し力を入れて承筋を約30秒間押す。

③最後にふくらはぎ全体を片手でつかみ、5本の指を使って上から下にかけてもみほぐす。

64

## 1 まずは、背伸びで美姿勢に！

手は卵を握るように握る。軽く握る。

腕を前から振り上げ、背中とお腹を伸ばす。

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！

自然な呼吸で

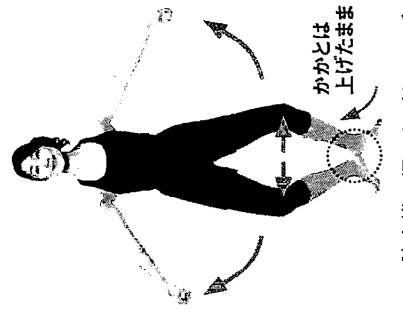
ひざを伸ばし、腕を肩の高さまで上げる。

お尻に力を入れて！

かかとは  
上げたまま

腕を体の前で交差させ、かかとをそろえて上げる。

すぐに  
かかとを  
上げる



難易度  
☆☆☆

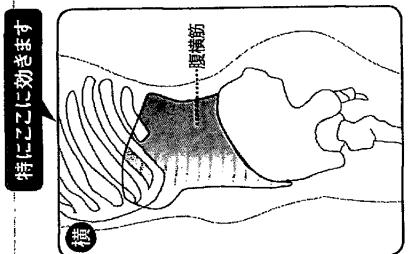
特にここに効きます

かかと上げが  
難しい！

みんなの声  
深呼吸だと  
思つた！

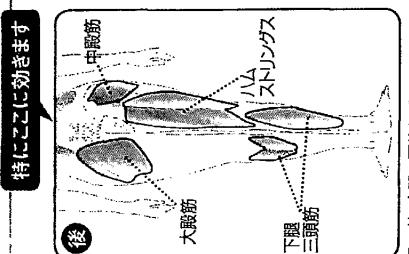
深呼吸ではなくて背伸びです！  
よい姿勢を意識して

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なります。それだけで腹筋筋が刺激され、腹筋運動の効果があります。姿勢は第一のテーマ。そのため、最初・途中・最後の3回、姿勢を正す運動が入っています。

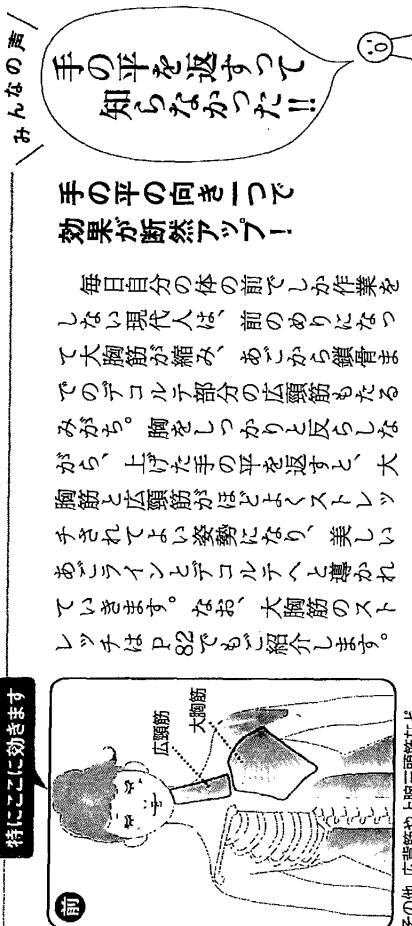
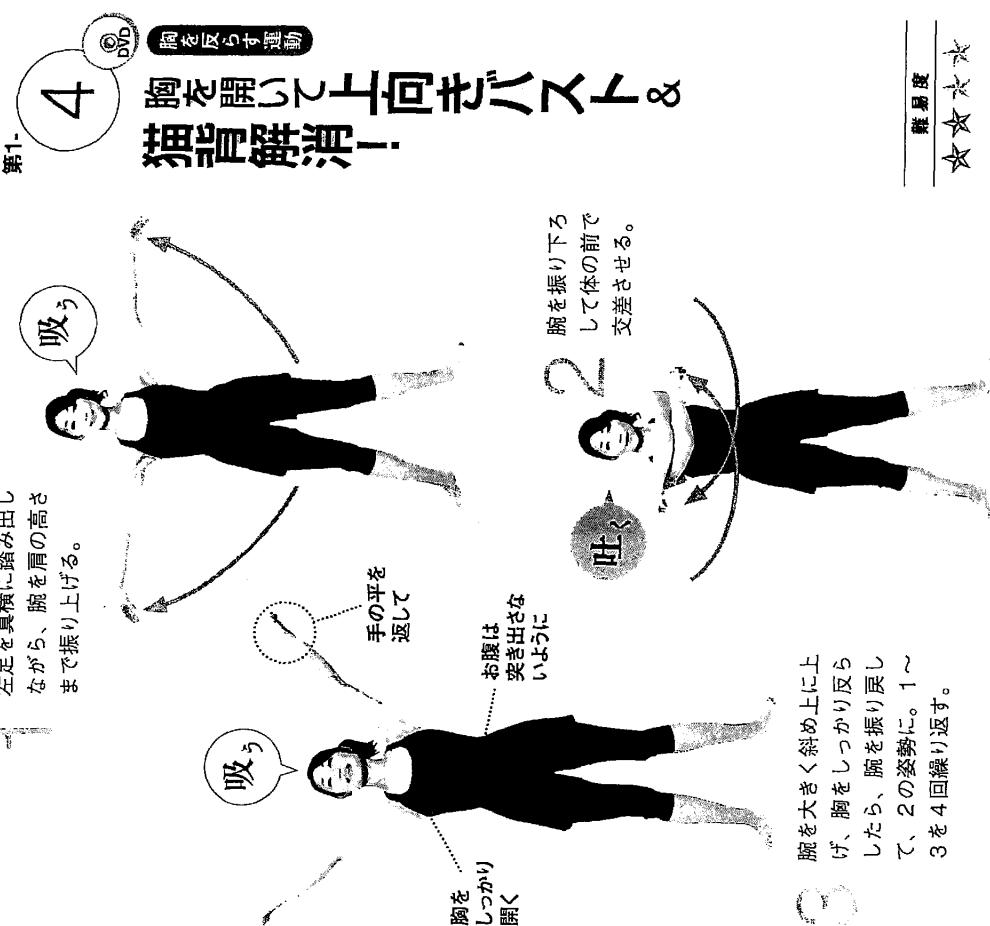
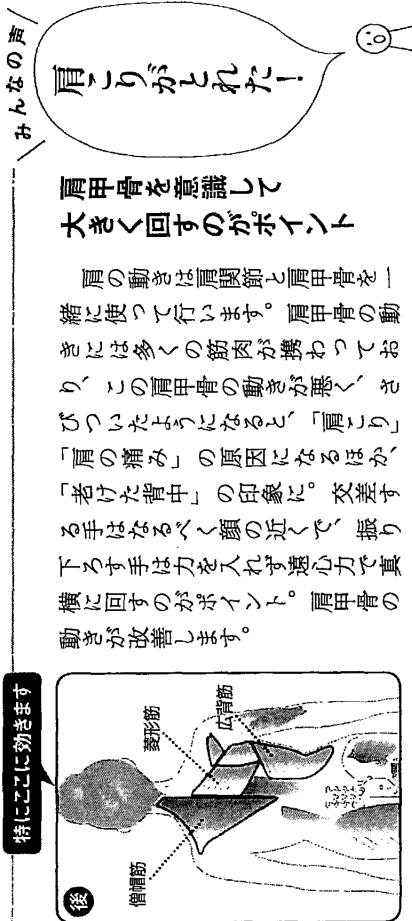
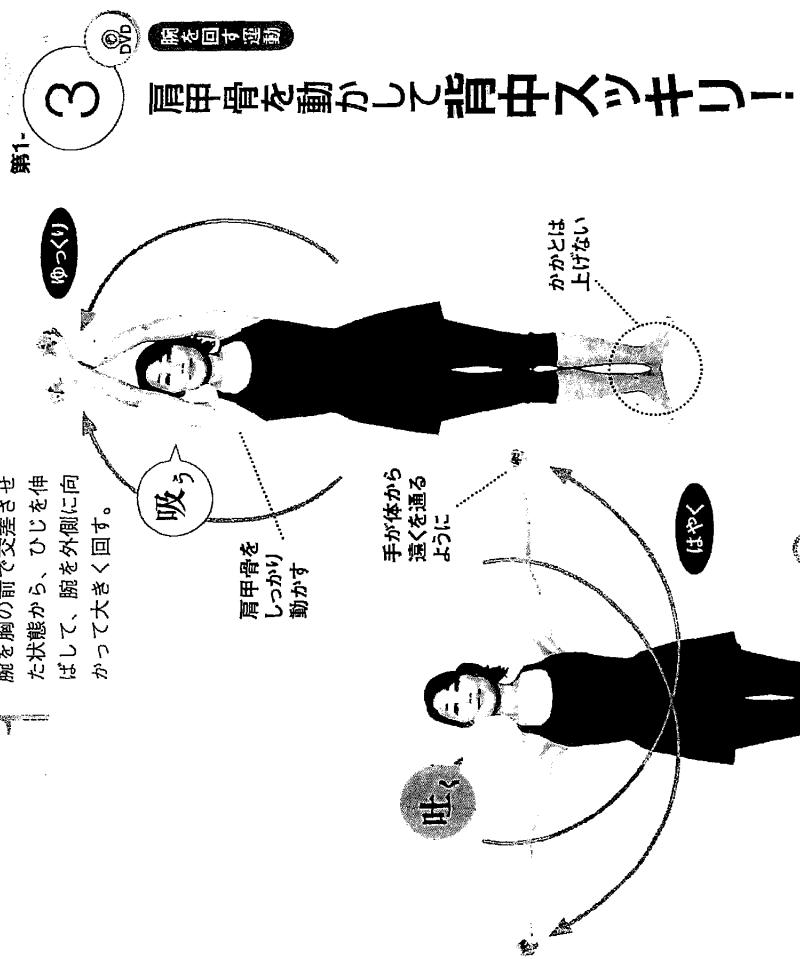


その他、脊柱起立筋など

前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番目出てくる動きですが、左右のかかとをつけてまっすぐ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ペーントシックな動きで構成されています。上体が前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。



その他、大殿頭筋など



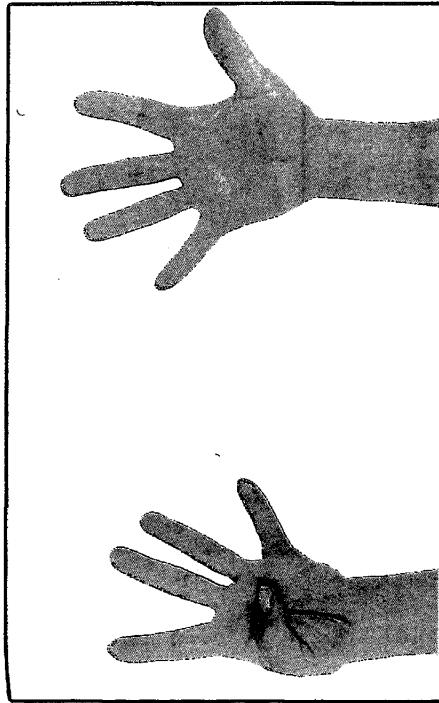


ながら  
動作

2

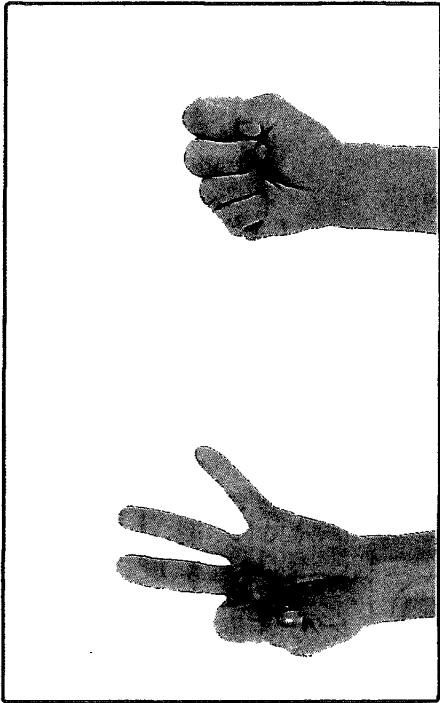
# 指折りグーパー「基本編」

- ① 1と数えながら左手は指折り、  
右手はパー



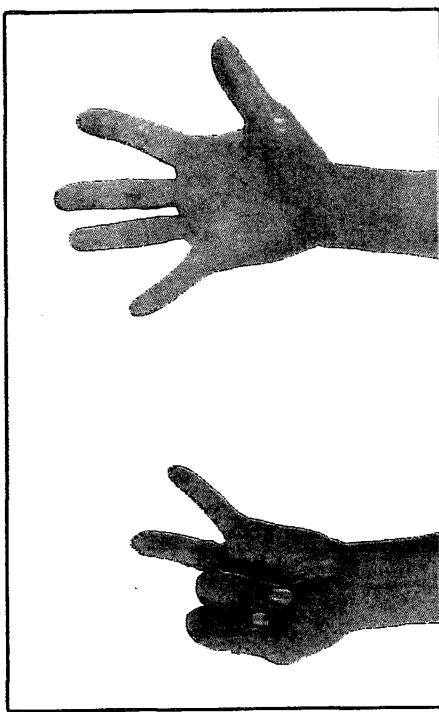
左手は親指から1本ずつ折り、右手はパーとグーをくり返していきます。これが最初のポーズです。

- ② 2と数えながら左手は次の指折り、  
右手はグー



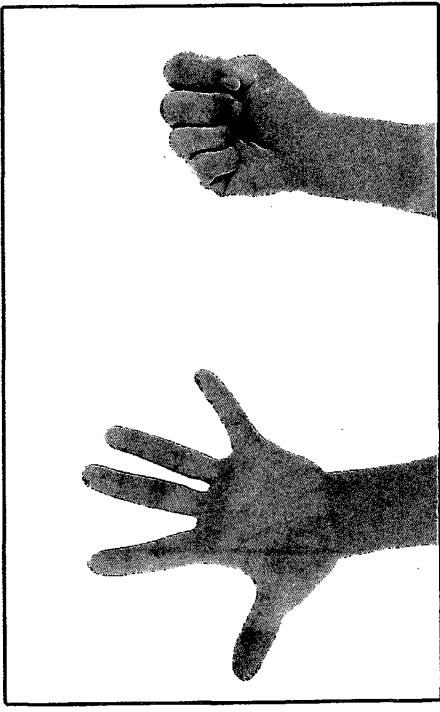
左手は親指に続いて人差し指を折ります。右手はグーに繰り返す動作が左右違つてくるので気を付けて。

- 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つ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)



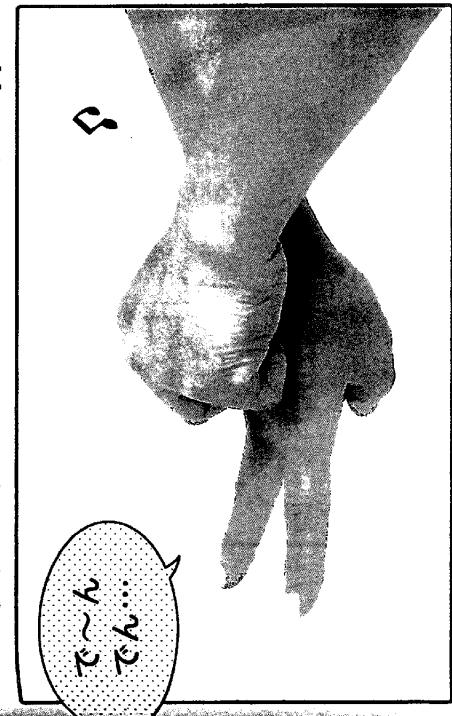
左手の指を折り終えたら、開いていきます。右手はグーのくり返し。慣れてきたらスピードを上げて。

ながら  
動作

4

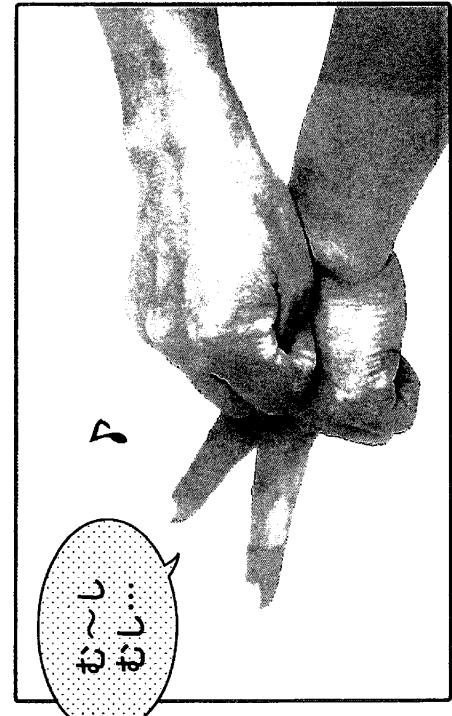
# かたつむりチヨキ&グー

- ① 片手はチヨキ、  
片手はグーでかたつむりを作る**



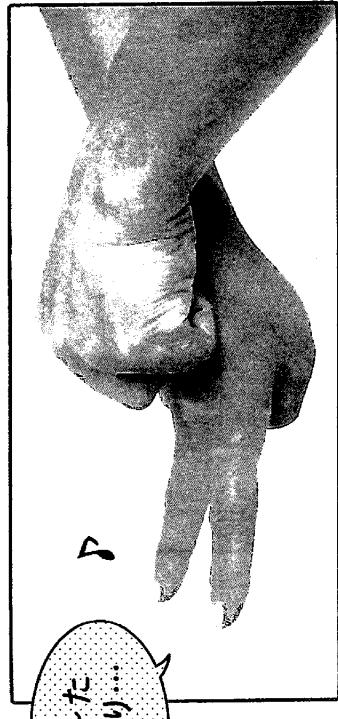
右手のチヨキは角で、左手のグーは拳。両手でかたつむりの形を作り、かたつむりの歌を歌い始めましょう。

- ② 「むしむしし～」と歌い続けながら  
左右の手を変える**



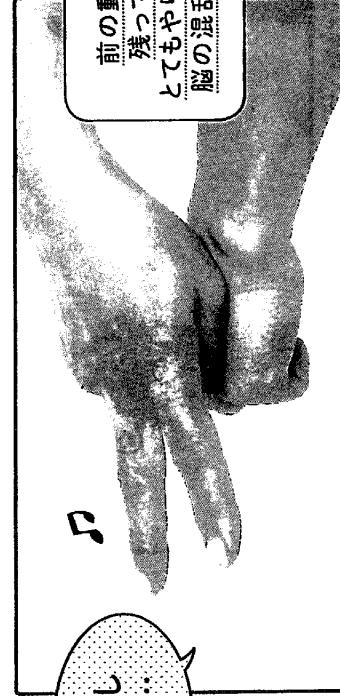
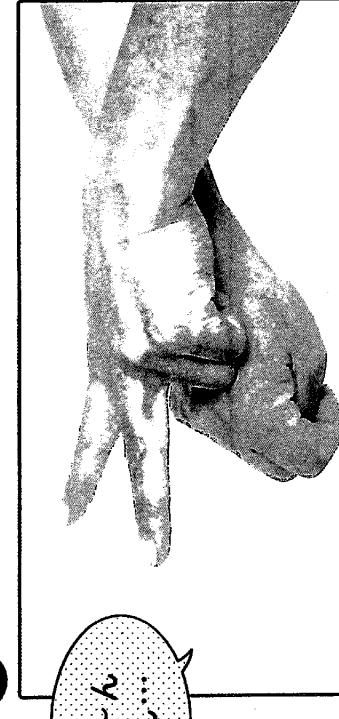
リズムに合わせて、かたつむりの形を変えます。今度は左手がチヨキ、右手がグーです。

- 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。