



みなさんこんにちは！「のぐち訪問鍼灸院」院長の、野口心平です。

皆様は今年の冬は本当に寒かったですね！（…まだ寒いですが）笑  
寒くなるとどうしても体が冷え風邪を引きやすくなります。  
そこで今回のツボ押しシリーズは風邪に効くツボをご紹介します！（^）!



## ■風池(ふうち)

【場所】後頭部にある後頭骨の下のくぼみ。  
ちょうど頸椎と耳たぶの後ろにある骨の  
中間点のあたりが風池になります。  
写真の親指の場所です。すみません、  
髪の毛で少しわかりづらいですが。

【効果】風邪の症状、免疫力 UP、肩こりや目の疲れ

## ■大椎(だいつい)

【場所】首を前に曲げると首と背中との付け根に  
ぴょこんと飛び出る大きな骨があります。  
それが第七頸椎の棘突起と呼ばれる骨です。  
この大きな骨の下にあるツボが「大椎」です。

**写真の赤マークの箇所**です。

【効果】食欲不振、足の疲労回復、  
リラックス作用もあり不眠にも効果的と言われています。



風邪の初期症状などの時は是非一度試してみてください！



今回は体にまつわることを皆さんに定期的お伝えしたいと思います

今回のテーマはずばり『腰痛』です！

今年の冬はすごく寒かったですね！  
寒さで体がかたくなのまま長時間のデスクワークや重い物を持って  
腰を痛めてしまった人も多いかと思います。

冬に限らず腰の痛みに悩んでいる人はかなり多く、  
ある統計によると日本人の実に8割が、一生のうちに何らかの腰痛を経験するそうです。

人間は2本足で立ちあがってしまったので、  
4本足のころとは違った方向の力が腰にかかるようになりました。  
でも腰の骨の構造はそれに耐えるように変化していないので、  
腰の骨やその周りに大きな負担がかかっています。

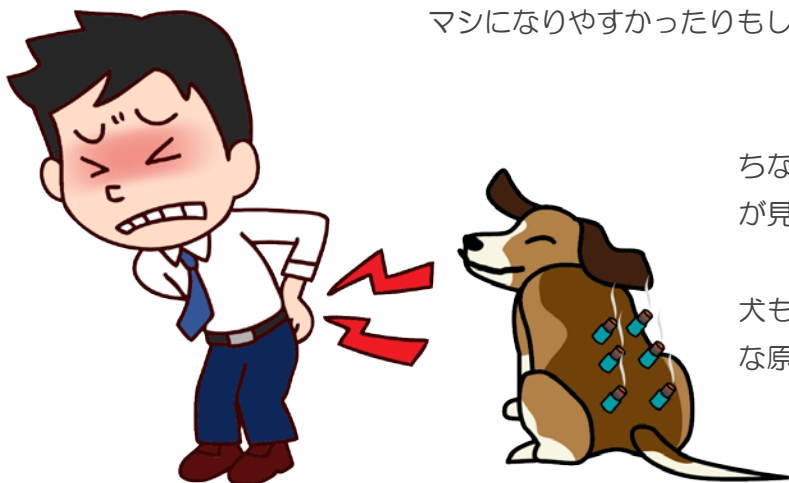
この負担の上に強い力が加わると、関節や筋肉がそれに耐えられなくなり、痛みが生ずるようです。  
重い物を持った時になる腰痛はこのことが多いようです。

また負担に加えて老化が進むと、骨が弱くなったり、変形したりして痛みを生じます。

やはり**腰痛の予防は、腰に負担をかけないこと**です。

重い物を持つときなどは極力腰を曲げずに、  
膝をまげて体全体で持ち上げるようにするのが理想だと思われます。

あとは腰の周りの筋肉を鍛える、同じ姿勢を長時間続けない、  
体重のコントロールなども重要で、少し意識を変えると  
マシンになりやすかったりもします。



ちなみに獣医師さんの話で、ペットの犬も腰痛  
が見られるようになったそうです。

犬も人と同じように体重増加や運動不足が大きな  
原因と言われているようです。



〳〵苦勞なし〳〵  
**0800-777-9674**

(通話は無料です)

神戸市垂水区千代が丘1-4-30  
<https://shinpei-houmon.com>  
[info@shinpei-houmon.com](mailto:info@shinpei-houmon.com)

- お体に痛みやしびれ、だるさなどございませんか？
- 「のぐち訪問鍼灸院」では、本紙を通じて、地域の
- 皆さまに「はり・きゅう」情報をお届けすると共に、
- 地域密着型の訪問鍼灸リハビリ治療を提供して
- おります。お困りごとやお悩みがございましたら、
- いつでもお気軽にご相談くださいませ。