

# <自宅でできるツボを使ったセルフケア>

こんにちは！フレアス在宅マッサージ世田谷です。  
昨今の状況で外出ができず、同じ姿勢が続き体の不調も出て  
いるかと思います。  
今回は**腰痛**の対処法をご紹介します。

## ★腰のストレッチ

→ポイントは**おしり**です！！

### 椅子に座って行う簡単ストレッチ

- ①膝は肩幅分ほど膝を開き椅子に座る。
- ②左足のふくらはぎを左足の太ももに乗せる。
- ③左手を左足の膝に乗せ、ゆっくりと体重を前にかけていく
- ④限界まで倒し、20秒キープ
- ⑤元に戻して、右足も同様に行う
- ⑥左右20秒×2セット行う。



### 床に座って行う簡単ストレッチ

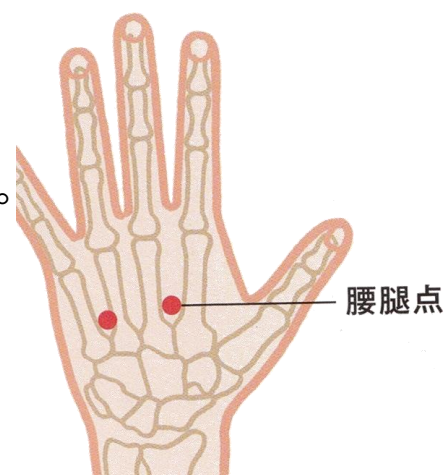
- ①両足の膝を立てて、上半身は後ろに体重をかける。
- ②両手でしっかりとバランスをとる。
- ③左足を曲げて、左足の太ももにかける。
- ④数字の「4」を足で作ったら、軽く体を前に倒す。
- ⑤限界まで倒し、20秒間キープ。
- ⑥元に戻し、右足も同様に行う。
- ⑦左右20秒×2セット行う。



## <腰痛のに効くと言われているツボ>

\* **委中** ・ **腰腿点**

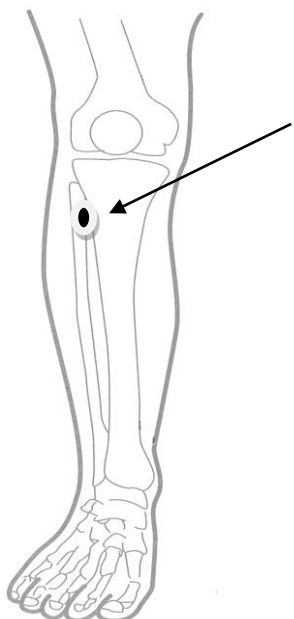
親指で5秒程度ゆっくり押し、ゆっくり離します。  
押す回数は1箇所につき1~3回が目安です。



# <これからの季節にオススメのツボ>

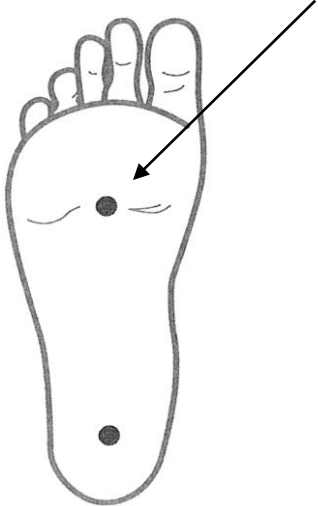
暑い日が続くと、食欲も落ち身体のダルさを感じる方は多いでしょう  
元気を出すには胃腸の働きを整え、食物を効率よくエネルギーに変え  
るとともに新鮮な酸素を全身に送り出すことが大切です。

## 夏バテに効くと言われているツボ



### 足三里

むこうすねにあり、膝を立てたときにできるくぼみから足首に向かい4本分下のところ。



### 湧泉

足の裏、足の指を曲げたときに一番凹むところ。  
刺激法として、ゴルフボールを利用したコロコロ指圧が効果的です。  
床にゴルフボールを置き、足を乗せ、足の裏のツボの上と下をゴルフボールで転がしてみてください。  
気持ちが良い刺激量で1分程度行ってみてください。



フレアス在宅マッサージ世田谷  
〒156-0054  
世田谷区桜丘2-21-8 ビラ楓302  
TEL : 03-4530-3005