

肘の痛み

肘の痛み で一番多いのがテニス肘です。テニスの選手に多く発症することから、こう呼ばれています。実際にテニス肘が起こるのは、家事や農作業などで繰り返し肘の屈伸を行う人に多く、筋肉の使い過ぎが原因となります。また、筋肉の衰えから起こることもあり、スポーツをしない中高年齢層の主婦の発症率が高くなっています。テニス肘だと思ったら、ストレッチなどで筋肉を鍛えるのが有効です。ストレッチは、医師指示のもとで、適切に行いましょう。

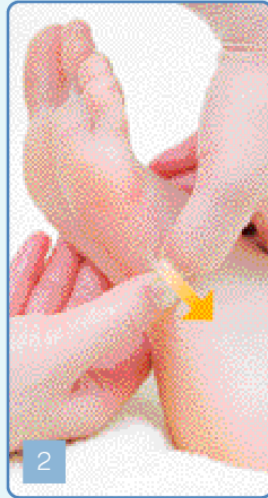
足の外側



Point

肘と対応している場所が膝なので、膝をダブルハンドで押圧して膝関節の血流を高めましょう。

1 基本ゾーンを揉む 42ページ参照



上腕

両手の拇指頭を使って、骨に沿って深くゆっくり押圧していきます。



肘関節

第5中足骨と楔状骨（けつじょうこつ）の突起部分にある反射区を、ダブル拇指で軽く点圧します。

1 基本ゾーンを揉む 42ページ参照

頸椎

揉む手の第2指で写真のように親指を固定しながら、拇指頭でゆっくりしごいていきます。



副甲状腺

拇指頭で足に対して斜め45°の角度で、上に向かって点圧します。



背椎

ダブル拇指で、中足骨の下を指側からかかと側方向へスライドしていきます。



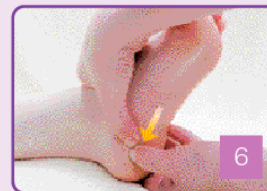
腰椎

ダブル拇指で矢印の方向にスライドしながら押圧していきます。



仙骨

アーチの内側にある距骨の下方から踵骨までの部分を、手の親指でゆっくりスライドしながら押圧します。



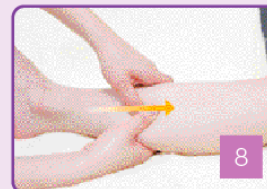
内尾骨

足の内側のかかと部分に広がる帯状の反射区を、ダブル拇指で押圧しながらゆっくりスライドしていきます。



坐骨神経

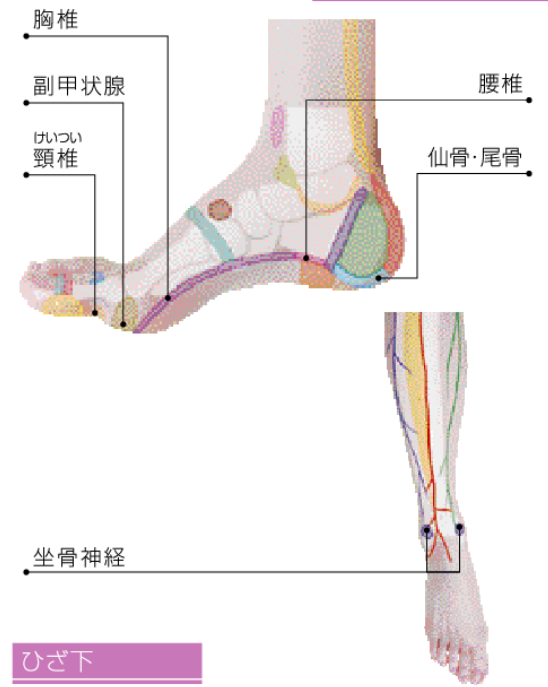
腓骨筋の反射区の終点～膝までの腓骨に沿った帯状の反射区をダブルハンドで両側から押圧しながらスライドしていきます。



腰痛

腰痛 といっても、その原因はさまざまです。椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、変形性脊椎症、骨粗しょう症などの背骨に原因があって症状が出るものと、腎臓結石や尿管結石、大動脈瘤、婦人科疾患、悪性腫瘍などの内科的疾患が原因で起こるものと、大まかに2つの原因に分けられます。背骨が原因の場合は、生活習慣による肉体的・精神的なストレスから発症するケースが多く、病院で治療を受けるのはもちろん、腰痛の引き金になった生活習慣を改善しましょう。また、痛みの再発を防ぐためには、ストレッチや運動で、背骨の周りの筋力をアップさせておくのも効果的です。

足の内側



Point

副甲状腺を揉むことで、体内に取り込まれたカルシウムの吸収をよくします。特に腰椎は、ダブル拇指で繰り返し押圧していきます。