



今回のコラムは、症状を改善するツボ上半身編②をお届けします。  
前回に引き続き今回は、国民のほとんどが感じている肩こりをお送りします。  
症状が緩和して改善に向かっていきますので、是非とも実践をして頂ければと思います。

## 肩こり

肩こりの原因には、様々な要因があるとされていて、偏った姿勢を続けていたり緊張した状態を続けていると筋肉が疲労し、肩こりが起こりやすくなるのです。

他にも冷えや寝不足や疲労、精神的なストレスなどによって自律神経のバランスが乱れることで、消化器系の内臓の働きが低下して、反射的に肩こりが起こる場合もあります。

★肩こりを改善するツボ 肩井（けんせい）、肩中兪（けんちゅうゆ）、合谷、後溪



**肩井**  
首のつけ根と肩先を結ぶ線の中央。

**肩外兪**  
頭を前に倒したとき、首の後ろに出ている骨（第7頸椎）の少し下で体の中心から指3本外側に進んだところ。



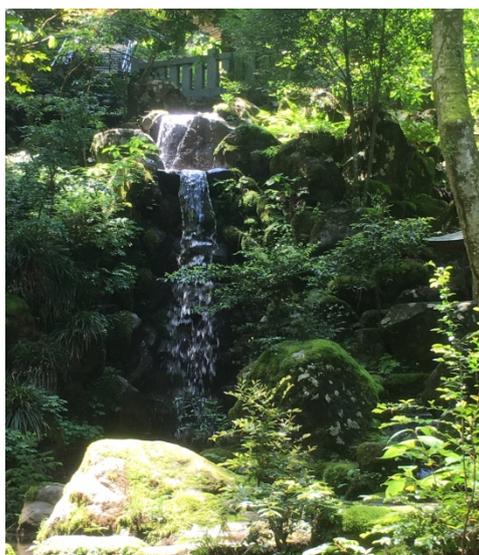
**合谷**  
親指と人差し指の骨が交わる場所、人差し指側でやや指先に進んだところ。

**後溪**  
手を握ったとき、小指側で、小指の付け根部分にできるしわの先端部の近く。

## photo



大雄山の木々



大雄山洗心の滝



株式会社 クオリティロード  
就労継続支援 A 型事業所  
ほまれの家 横浜



〒231-0058  
横浜市中区弥生町 1 丁目 2 サンクレスト伊勢佐木 401  
TEL 045-315-5860 (代表)  
URL <https://qualityhomare.com>  
Mail [info\\_yokohama@homarenoie-group.com](mailto:info_yokohama@homarenoie-group.com)

