



コリストップ

coristop

コリとの戦いに終止符を

貼付ポイント

～肩・腰のコリ 痛みに～

最重要貼付ポイントである「コリや痛みを感じる箇所」の上に貼りましょう。広範囲にコリや痛みを感じる場合は、2個もしくは複数個貼付してください。

肩のコリ・痛みに効くツボ

- ① 肩井 (けんせい)
首の付け根と肩先の凸部の中央。筋肉が盛り上がっているところ。
※①②③は肩の重要トライアングルです。
- ② 肩中兪 (けんちゅうゆ)
頭を前に下げ、一番出っ張っている背骨(第7頸椎)の下、第1胸椎の間のくぼみから外側に指2から3本分くらい肩側にあります。
- ③ 肩外兪 (けんがいゆ)
頭を前に下げ、一番出っ張っている背骨(第7頸椎)の背骨2個分(第2胸椎)下のくぼみから指4本分くらい外側。肩甲骨の上角にあります。
- ④ 膏肓 (こうこう)
肩甲骨の上角と下角を結ぶちょうど中間にあり、さらに肩甲骨の際にとります。
- ⑤ 天柱 (てんちゅう)
首の後ろ側の髪の生え際にある、太い筋肉(僧帽筋)の外側にある凹みです。
- ⑥ 風池 (ふうち)
天柱より少し外側の左右にあるくぼみの部分です。

腰のコリ・痛みに効くツボ

- ⑦ 腎兪 (じんゆ)
ウエストの一番くびれた位置、第2腰椎の下端から指幅2本分外側。脊柱起立筋の高まった頂上部です。起点となる重要なポイント。
※⑦を起点として、⑧は指幅2つ分上外側、⑨は指幅2つ分上、⑩は指幅4つ分下側です。
- ⑧ 志室 (ししつ)
第2腰椎の下端から指幅4本分外側。⑦腎兪から指幅2本分外側で脊柱起立筋の縁。重要なポイント。
- ⑨ 三焦兪 (さんしょうゆ)
第1腰椎の下端から指幅2本分外側。⑦腎兪から指幅2本分上側です。
- ⑩ 大腸兪 (だいちょうゆ)
第4腰椎の下端から指幅2本分外側。⑦腎兪から4本分の脊柱起立筋の高まった頂上部です。消化器系にも有効です。
- ⑪ 委中 (いちゅう)
膝の真裏。膝を曲げた時のしわの出来る辺りです。
- ⑫ 承山 (しょうざん)
ふくらはぎのひらめ筋。アキレス腱を上に通って行き、筋肉(ヒラメ筋)がモリッと膨らみだす部分。足の疲労回復にも有効です。



フットケア

足のこりのツボ
(反射点)



涌泉