

首、ひざ、背中^{手が届かない}の^{筋肉の激痛が}消失!

特効^{きん}筋ほぐし^{きん}ポスター

解説: 班目健夫 (青山・まだらめクリニック院長 自律神経免疫治療研究所所長)

*「筋ほぐし」の関連の記事が19ページにあります。

首のスジ押し 首こり・耳鳴り・めまい・目の重苦しさ・背中痛・頭痛



1 正面を向いた姿勢から、肩は動かさず、顔を右に向ける。左耳の下から鎖骨に向かって伸びる太いスジ^{きょうさきゆうとつきん} (胸鎖乳突筋) が浮かび上がる。



2 右手の親指を、胸鎖乳突筋の後ろ側の、鎖骨と接する辺りに置く。親指の先を、胸鎖乳突筋の下に潜り込ませるように押し込み、体の中心に向かってギュッと押し、さらに円を描くように刺激する。



3 親指の位置を徐々に上にずらしながら、耳の後ろまで刺激する。顔を左に向け、反対側も同様に行う。最後に左右で顔を向けづらかった側を、もう一度行う。

太ももほぐし ひざ痛・下痢・ムズムズ脚症候群・夜間頻尿・下半身の冷え



1 いすに座り、右足の太ももの外側の筋肉^{がいそくこうきん} (外側広筋) の上に両手の親指を当てる。右手親指を太もものつけ根近くに、左手の親指は右手から10cmほど離して、同じく外側広筋の上に当てる。



2 左右の親指を、互いに反対方向に動かし、太ももの筋肉をしぼるように刺激する。少しずつ位置をずらしながら押しもみし、太ももの中間辺りまで、1分ほどかけてもみほぐす。左足も同様に、1日1回以上行う。