

遠絡療法

ダイジェスト版

コロナ後遺症治療実績多数のヒラハタクリニック平畠先生もご推薦
元動画集：[YouTube 痛みしひれ専科ペレス・テラキ治療室](#)

倦怠感、全身の痛みとしひれ

元動画：2022/06/13配信

お湯を入れたペットボトル2本を用意



③首の後ろも…
特に首の付け根と、うなじも温める



①上腕の中央部



やせ気味の体格の場合、腕の後ろ側や外側を念入りに、体格大きい場合は逆

ペットボトルの上で腕を転がす

もう1本で上腕温めながら

②太腿の中央部



やせ気味の体格の場合、大腿の前側と外側を念入りに、体格大きい場合は逆

ペットボトルの上に大腿乗せ軽く足を前後に

もう1本で太ももの前側軽く抑え転がすように

倦怠感、背骨の痛みとこわばり

元動画：2021/09/29配信

①小指のつけ根の骨のキワ



①⑥⑦は指先方向に約30回ぐぐっと押す
②～⑤指先方向に約30秒グーっと押す
左右逆も

②小指と薬指のつけ根の骨の間



③腕の内側



(肘と肩の中間)

④中指と薬指のつけ根の骨の間



⑤腕の正面



(肘と肩の中間)

⑥腕の後側



(肘と肩の中間)

⑦ふくらはぎの中央



思考力・集中力の低下

元動画：2021/10/11配信

①④は指先方向に約30回ぐぐっと押す
②③は指先方向に約30秒グーっと押す
左右逆も

⑤お腹



みぞおちとおへその間に、お湯を入れたペットボトルでジワっと押し、深呼吸

①手の甲の小指のつけ根



③手のひらの中指と薬指のつけ根



②手のひらの小指と薬指のつけ根



④ふくらはぎと足の小指のつけ根



首・肩の痛みとこわばり

元動画：2021/10/04配信

①くるぶしの6か所同時に押したまま足首上下

左右其々約30回

内くるぶしの骨の..



(1)すぐ後ろのキワ



(2)すぐ前側のキワ



(3)斜め前下のキワ

外くるぶしの骨の..

(4)すぐ後ろのキワ

(5)斜め前下のキワ

(6)足首正面中央腱の間

指先歩行にグックッと押す

左右其々20～30回

②スネの上下中央やや外



しっかり押したまま下方向に20回グックッと押し

③前腕の手の甲側



しっかり押したまま手の方向に30回グックッと押し