

# 遠絡療法 ～認定指導治療師 寺木啓祐先生による～ 倦怠感、背骨の痛みとこわばり

コロナ後遺症治療実績多数のヒラハタクリニック平畑先生ご紹介、  
ME/CFSの治療もされている先生による [YouTube 痛みしびれ専科ペレス・テラキ治療室](#)  
で無料配信頂いているセルフケアの、以下の回のご指導の確認用にご利用ください

## 【倦怠感、背骨の痛みとこわばり】遠絡療法のツボ押しセルフケア（2021/09/29配信）

脱力感、疲労感、首・肩・背中中の痛みとこわばり、全身緊張感やしびれ、冷えなどにも。  
調子に応じて、反応を見ながら1日何回でも

### ① 小指のつけ根の骨のキワ 左・右

小指のつけ根の骨のキワ、  
拳の骨のキワを、外側から  
反対の人差し指で掴むよう  
グーっと押したまま指先の  
方向に30回グググッと押す



### ② 小指と薬指のつけ根の骨の間

左手のひらの小指と薬指の  
つけ根の骨の間の関節の  
キワをしっかり押したまま  
指先の方向に30秒グーっ  
と押す(流れを補うイメージ)



### ③ 腕の内側(肘と肩の間)

左腕の内側の肘と肩の中  
間点あたり上腕骨を親指  
以外の4本の指の指腹で  
しっかり押したまま指先の  
方向に30秒グーっと押す



### ④ 中指と薬指のつけ根の骨の間

右手のひらの中指と薬指  
のつけ根の骨の間の関節  
のキワをしっかり押したまま  
指先の方向に30秒グーっ  
と押す(流れを補うイメージ)



### ⑤ 腕の正面(肘と肩の間)

右腕の肘と肩の間、力  
こぶの中央を親指以外の  
4本の指腹で上腕の骨に  
向かってまっすぐ押したまま  
指先の方向に30秒グーっ



### ②～⑤ 左右逆の手のひらと腕も

右手のひらの小指と薬指のつけ根、  
右腕の内側の肘と肩の間、  
左手のひらの中指と薬指のつけ根、  
左腕の正面の肘と肩の間を。  
※他の人に頼めれば手のひらと腕を同時に

### ⑥ 腕の後側(肘と肩の間) 左・右

上腕の肘と肩の間点を  
後ろからしっかり押さえた  
まま指先の方向に30回  
グググッと擦るように押す  
(流れを早めるイメージ)



### ⑦ ふくらはぎの中央 左・右

ふくらはぎの中央部の膝と  
足首の間点を、反対の  
膝でしっかり押さえたまま  
足先の方向に30回ググ  
グッと押す(流すイメージ)



倦怠感ある場合、全身の巡りが悪くなって手足が冷えて固くなっていることが多いので、  
手首や足首を温めて動かしておくことで、首の緊張感も取れやすいとのこと  
長引く症状へ一歩ずつ。最後の寺木先生の応援メッセージを拝聴することでも、励みになります！