

# 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畠先生ご紹介、

ME/CFSの治療もされている先生による [YouTube 痛みしづれ専科ペレス・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・背中の痛みとこわばり、全身緊張感やしづれ、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回グックッと押す



しっかり押したまま  
指先の方向に30回グックッと押します

### 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と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)



しっかり押したまま  
指先の方向に30秒グーっと押します

### ③腕の内側(肘と肩の中間)

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と押したまま指先の方向に30秒グーっと押す



しっかり押したまま  
方向に30秒グーっと押します

### 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と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)



しっかり押したまま  
指先の方向に30秒グーっと押します

### ⑤腕の正面(肘と肩の中間)

右腕の肘と肩の中間、力こぶの中央を親指以外の4本の指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秒グーっと



しっかり押したまま  
指先の方向に30秒グーっと押します

### 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中間、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中間を。  
※他の人に頼めれば手のひらと腕を同時に

### ⑥腕の後側(肘と肩の中間) 左・右

上腕の肘と肩の中間点を後ろからしっかりと押さえたまま指先の方向に30回グックッと擦るように押す(流れを早めるイメージ)



しっかり押さえたまま  
指先の方向に30回グックッと押します

### 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中間点を、反対の膝でしっかりと押さえたまま足先の方向に30回グックッと押す(流すイメージ)



しっかり押さえたまま  
足先の方向に30回グックッと押します

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きことで、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！