

# 遠絡療法 ～認定指導治療師 寺木啓祐先生による～ 倦怠感、全身の痛みとしびれ

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、全身の痛みとしびれ】@遠絡療法 ツボ押しセルフケア（2022/06/13配信）

身体全体(特に手足)のしびれ、こわばり、筋肉痛のような全身の痛み、血行不良、冷えなどに。  
背中全体のこわばりや痛み、手足の筋肉痛のようなハリや痛み、自律神経や免疫を整える効果も。

遠絡療法の主な12本の経路の上流の上腕と大腿を温めながら揉むことで全身経路の流れを増やす。  
全身倦怠感ある場合、手に力を入れると悪化する場合が多いので、できるだけ力使わない為の方法。

### お湯を入れたペットボトル 2 本を用意

できるだけ丸く丈夫でしっかりしたペットボトルを2本用意し、  
少し熱めを感じるくらいのお湯を入れ、しっかり蓋を締める



### 上腕の中央部

ペットボトルを下に置いて、その上に上腕の中間くらいを乗せ、  
できるだけ力を抜いたまま、ペットボトルの上で腕を転がす。  
腕の自重で軽く揉まれるくらいの強さに、範囲や強さを調節。

もう1本のペットボトルを腕の上側に置いて軽く押さえ、  
内側や外側も当たるようにして、上腕周囲を温めながら刺激

やせ気味の体格の場合、腕の後ろ側や外側を念入りに、  
体格大きい場合は上側と内側を念入りに、両腕を。



### 太腿の中央部

座った姿勢で、ペットボトルを下に置いて、大腿の中間くらい  
を上に乗せ、力を抜いたまま軽く足を前後に揺するように。

もう1本のペットボトルを太ももの前側に置いて、腕の重さで  
軽く抑え、足を揺するのに合わせて転がすようにして刺激。

やせ気味の体格の場合、大腿の前側と外側を念入りに、  
体格大きい場合は太腿の内側と後ろ側を念入りに、両脚を



### 首の後ろ側も..

首の後ろ側も温めるとより効果的。特に首の付け根の骨の出ている  
ところと、うなじを温めるのが良い



無理せず継続していくことで、少しずつ体内の流れが良くなっていき、  
体内の環境が整うようになると不調な神経や内臓が元気を取り戻すとのこと

最後の寺木先生の体調が良くなっていくことを願って頂くメッセージを拝聴することでも励みになります！