

# 遠絡療法 ～認定指導治療師 寺木啓祐先生による～ 首・肩の痛みとこわばり

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

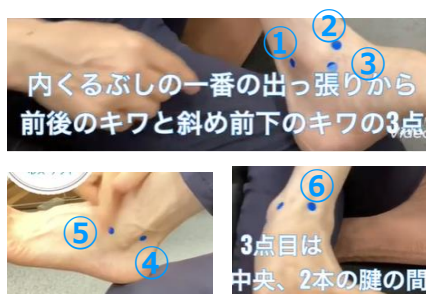
## 【首・肩の痛みとこわばり】遠絡療法のツボ押しセルフケア（2021/10/04配信）

首や肩がこわばっていると頭への循環もわるくなり、さまざまな悪影響が出てくる。  
首のつけ根を和らげることで脳の循環も整い、記憶力や集中力・思考力の低下、ブレインフォグ、  
意欲の低下、疲労感、頭痛、自律神経の乱れ、睡眠障害などもケアできるとのこと。

### くるぶしの6か所同時に押したまま足首上下

#### 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..

- ⑤ すぐ後ろのキワ
- ⑥ 斜め前下のキワ
- ⑦ 足首正面中央腱の間



合計6か所を同時に両手の指をうまく使ってグーッと  
しっかり押さえたまま足首を上下に30回動かす  
反対も同様に

### スネの上下中央やや外を下方方向に押す

スネの前側の骨から2cmくらい外側、  
膝と足首の間くらいを押して痛い所を  
しっかり押したまま下方方向に20～30回  
グググッと押す、反対も同様



### 前腕の手の甲側を手首方向に押す

前腕の手の甲側の手首から指4本分上、  
ちょうど中央くらいで前腕の2本の骨の間  
しっかり押したまま手首方向に20～30回  
グググッと押す、反対も同様



全部が大変であれば、足首まわりだけでも。人により首への効果がみられずとも足首は楽になる。  
首回りが軽くなれば、頭の中の状態もよくなる良い循環が生まれる。  
最後の寺木先生の症状が早く軽くなる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！