

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

【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向に押す

スネの前側の骨から 2 cmくらい外側、
膝と足首の中間くらいの押して痛い所を
しっかり押したまま下方向に 20~30 回
グッゲッと押す、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
グッゲッと押す、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！