



2021年11月1日

Tel:075-962-0088

<https://darucoro.com/>

11月1日 「だるころニュース」

### 鍼の効果

いろんな鍼の効果が科学的に証明されています。  
体がストレスを受けると、下垂体（前葉）から副腎皮質ホルモン（ACTH）が分泌されます  
副腎皮質ホルモンが分泌されると、副腎からコルチゾールが分泌され血糖値や血圧が上がりストレスに対抗できるようになります。  
鍼をすることで、皮膚の刺激になって DHEA-S、コルチゾールとも上昇することが分かったのです。鍼治療の効果として、ストレスへの抵抗力が Up することが証明されています。

### 肩井（けんせい）



◆今回のツボは「肩井」です。

### 肩こり

東洋医学ではこりは全身をめぐる気・血・津液（き・けつ・しんえき）の滞りによるものと考えられています。その原因は様々ですが、概ね筋肉の緊張や疲労によっておこることが多いと思います。  
長時間同じ姿勢を続けている場合、姿勢が悪いと首筋から肩にかけて筋肉がこわばってきます。  
また、不規則な生活による内臓の疲れや、精神的なストレスによるこりも増えています。  
朝晩軽いストレッチを続け、軽い運動をして1時間に1回くらいは筋肉をほぐしてリラックスすることを心掛けましょう。

### 位置：首の後ろの付け根と肩先の真ん中

肩をつかむと自然にツボに指が当たるので  
「つかみ肩井」と言われたりします。

津液（リンパの流れなど）のめぐりを良くして、肩や首のこり、痛みにとくに効果が有ります。

反対側の手の中指か人差し指をツボにあてて、上下に揺らす感じ  
です。左右のツボを1回10秒×10回

※呼吸をしながらゆっくり揉み解して下さい。

※ツボを刺激する時に、指を痛めない様に  
気をつけて押ししてください。



ホームページで

「コロナ禍での健康アドバイス」

お伝えしています。



QRコード



次回もぜひ News Letter をお楽しみ下さい！