

# 肩こり(2)

まずはこのツボから  
ツボを探す目安

## 大椎

Daisui

頭を前に倒し首の  
付け根に突き出る  
骨を確認します。そ  
の真下の圧痛点。

## 天柱・風池

Tenchu / Fuchi

首の後ろをとおっ  
ている2本の太い  
すじの外側にある  
くぼみの中に圧痛  
点をもとめます。髪  
の生えぎわを指で  
押しみて痛気持  
ちよいところす。

## 天髎

Tenryo

首の付け根から、  
肩の先端とを結ん  
だ線の中心点と、  
肩甲骨の上縁の  
真ん中にあります。  
首やうなじ、肩のこ  
り、痛みに。

## 身柱

Shinchu

大椎から背骨を3  
コ下がつたところ  
す。肩甲骨にはさま  
れた範囲で、身柱  
以外にも圧痛点が  
あればケアします。

