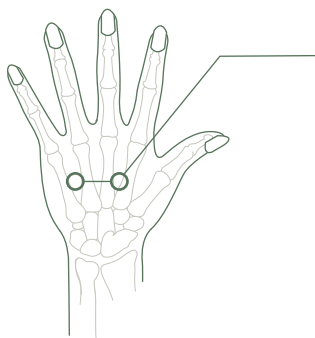


# ぎっくり腰(急性腰痛)(1)

## How to Care

急激におこる腰痛には肉離れや腰椎のねんざ、椎間板ヘルニアなどがあります。局部は安静にして、揉んだり押ししたりしないでください。

※施灸治療は急性期の終わり頃から始めてください。まずは医師の診察を受けてください。



## 腰腿点

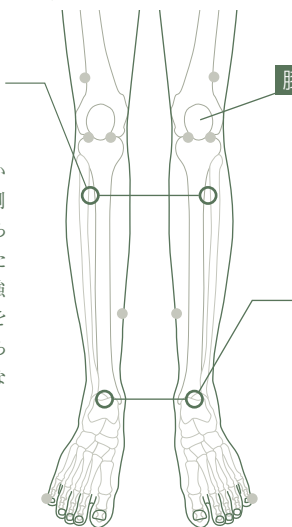
Yotaiten

人さし指と中指、薬指と小指の骨のあいだ付け根のくぼみにあります。指先から手首の方向へ、強めに指圧します。

## 足三里

Ashisanri

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから指幅4本下がったところです。足を強くし、胃腸の働きを整えます。日頃からのケアが予防となります。



膝蓋骨

## 解溪

Kaikei

足首の前面ほぼ中央にあります。足の痛みや、重だるく感じる時に。