



サイクリングのための 身体のケア



鍼灸師・産業カウンセラー

もり たかのり

森 亮憲

mori@hhforest.com

<https://hhforest.com>

友だちになろう！
ご相談・ご質問に
お使いください



森鍼灸院公式LINE

自己紹介

大学でITを学びITの研究開発 → 鍼灸師&産業カウンセラー

鍼灸×心理学

お悩み、グチ、話したいことなどをお聴ききしつつ、鍼灸、ストレッチ、運動指導で、心身の治療。

講座・教室

東洋医学、鍼灸、ツボ、セルフケアについての講座や、お灸教室などを開催。

ボランティア

毎月第3日曜日、あべのハルカスで傾聴屋を開催。エゴグラムとミニカウンセリング。



2022/4/15



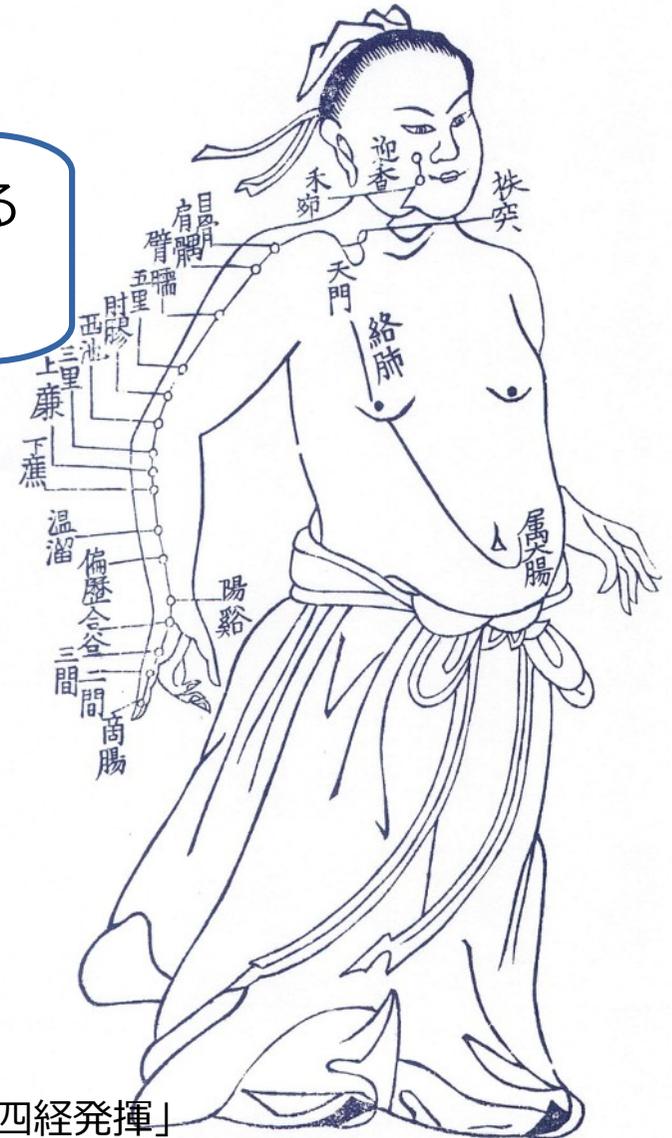
サイクリングのための身体のケア



健康を維持しよう

- 自分の身体を刺激する（実践）
 - ツボ刺激
 - 身体を動かす
 - 運動、ストレッチ、深呼吸
- 自分の身体を知る（知識）
 - 東洋医学
 - 哲学、陰陽、五行、臓腑、
経絡、経穴、病因（外因、内因）…
 - 西洋医学
 - 解剖学（骨格、筋肉）、生理学…

- 陰陽を調和させる
- 気血を巡らせる



「十四経發揮」

東洋医学を活かした身体のケア

• サイクリング前

- 目的

- 身体を温める
- 柔軟性の向上
- ケガの予防
- パフォーマンス向上

- 方法

- ツボ刺激
- 動的ストレッチ

• サイクリング後

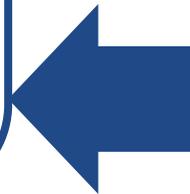
- 目的

- 疲労回復を早める

- 方法

- ツボ刺激
- 静的ストレッチ

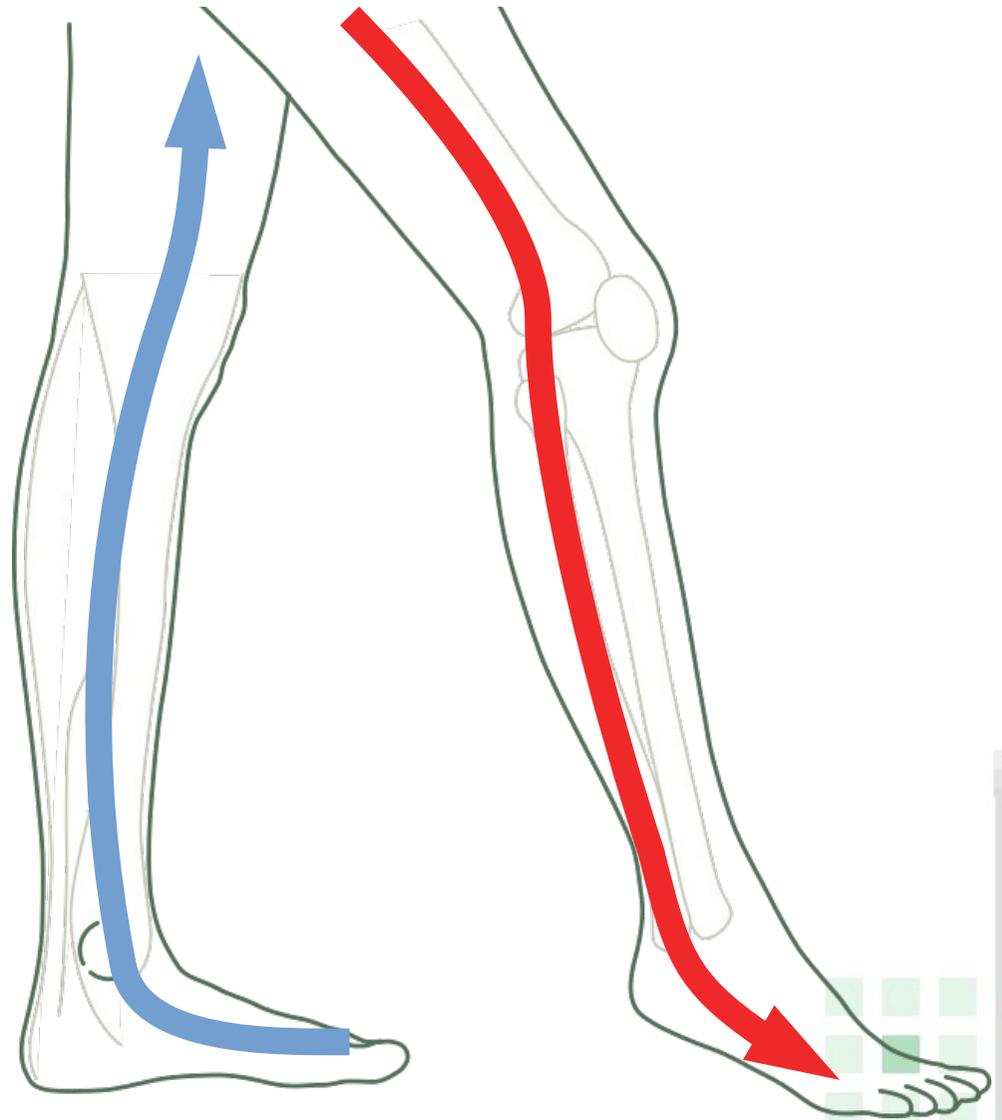
今日はここのお話
特に足腰の話



経絡に沿って足をなでる

- 目的
 - 気血の循環向上
- なでる方向
 - 足の外側と後ろ側
 - 上から下
 - 足の内側
 - 下から上
- なでる強さ
 - 皮膚に軽く触れる程度

ついでに、
腰も上から下



陽陵泉（ようりょうせん）

- 効能

- 腰痛（側面）
- 全身の筋肉のコリ緩和
- 坐骨神経痛

- 取り方

- 膝の外側を少し下がったところの骨の出っ張りの前下方



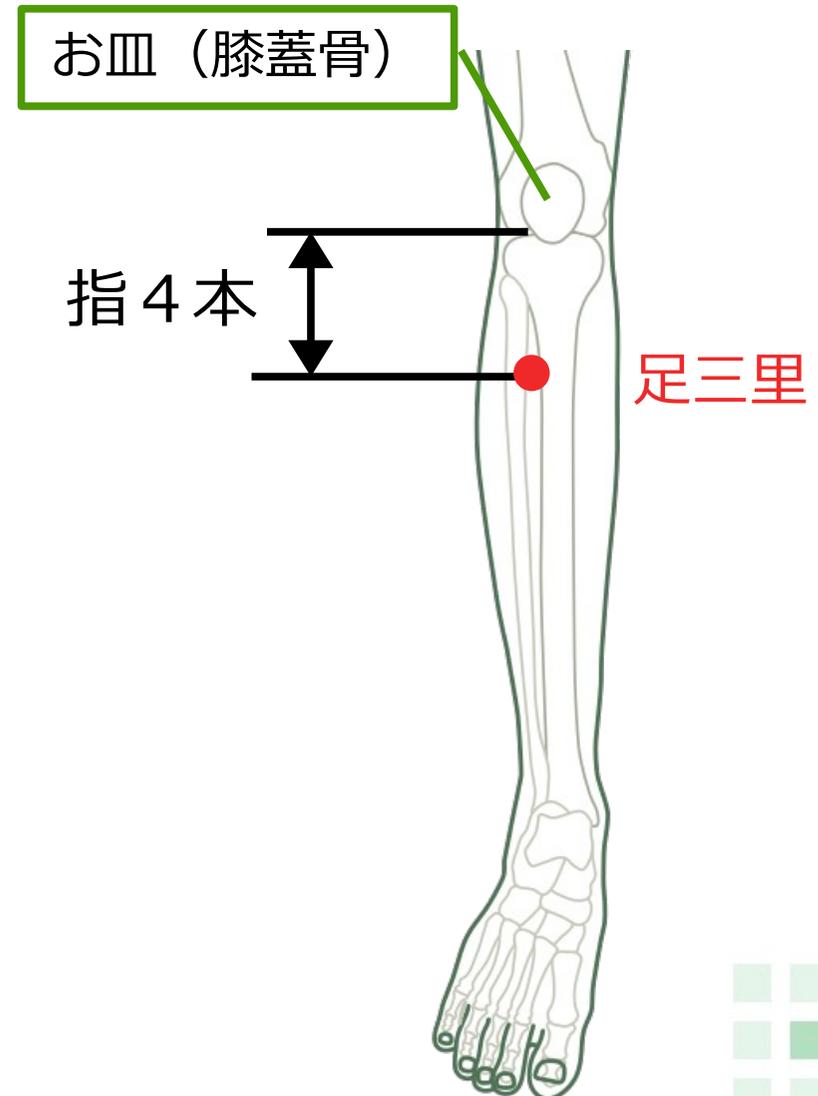
足三里 (あしさんり)

- 効能

- 消化器系の機能向上
- 疲労回復

- 取り方

- 膝のお皿 (膝蓋骨) のすぐ下にあるくぼみから、指4本分下がったところ



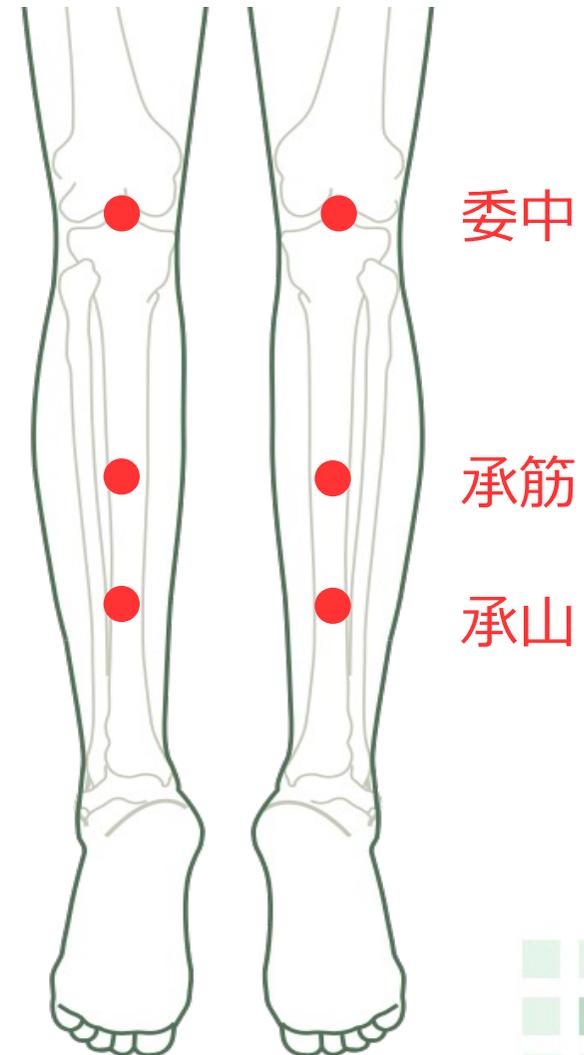
足の後ろ側のツボ

- 効能

- 腰痛、膝痛
- 坐骨神経痛
- 下肢の疲労

- 取り方

- 委中（いちゅう）
 - 膝裏の中央
- 承筋（しょうきん）
 - ふくらはぎの最も高い所
- 承山（しょうざん）
 - ふくらはぎの筋肉とアキレス腱の境目



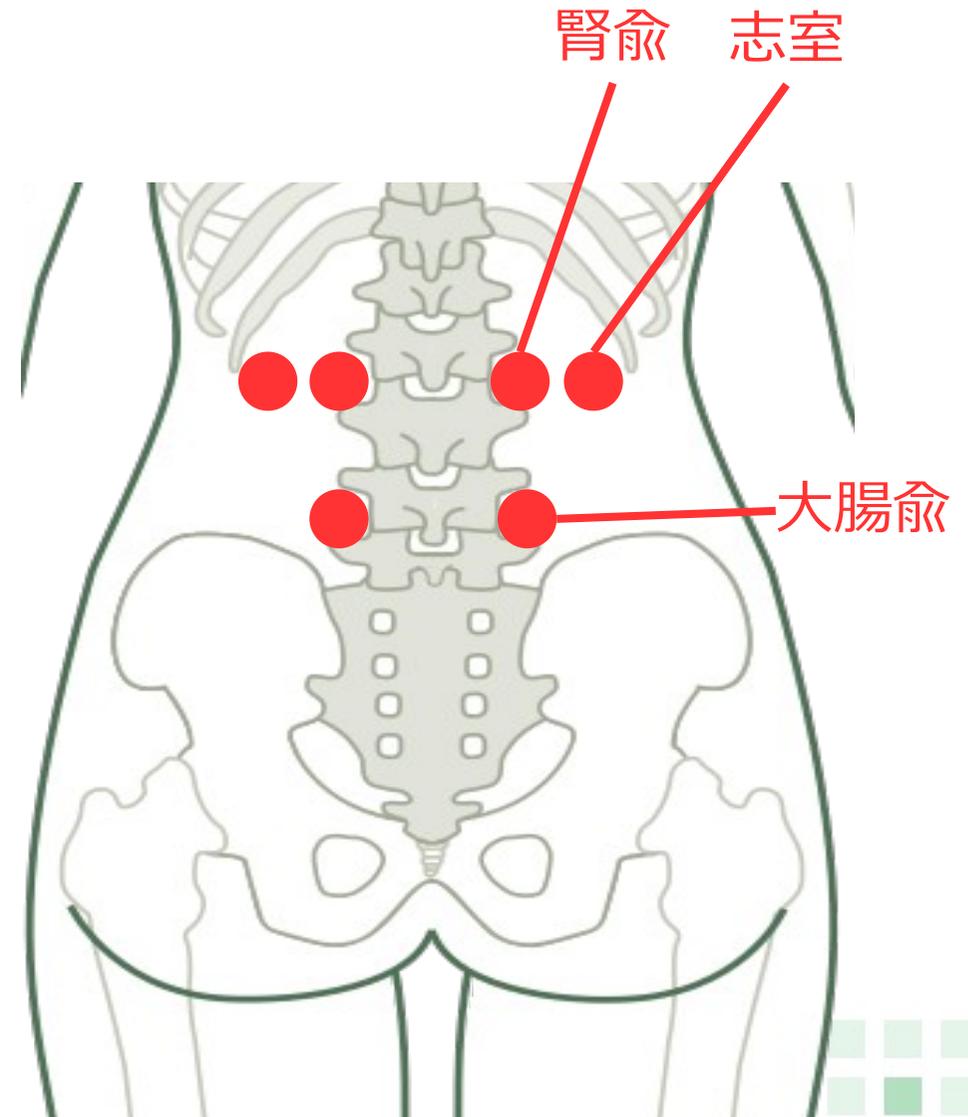
腰部のツボ

- 効能

- 腰痛、むくみ、冷え
- 腎臓、骨、呼吸器

- 取り方

- 腎兪（じんゆ）
 - 第12肋骨先端のラインで背骨から指1.5本分外方
- 志室（ししつ）
 - 腎兪の外方指
- 大腸兪（だいちょうゆ）
 - 骨盤の上のラインで背骨から指1.5本分外方

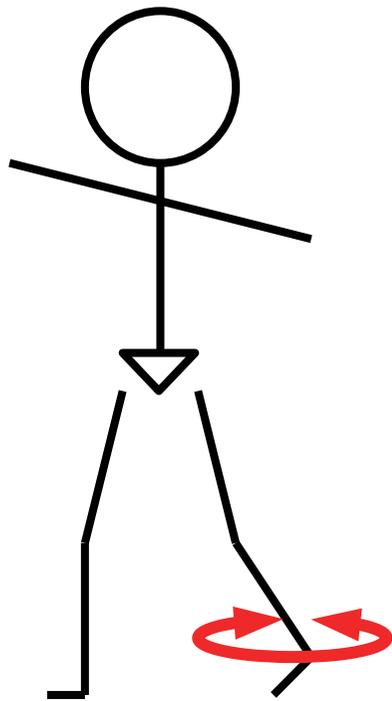


動的ストレッチ

小さい動き → 大きい動き

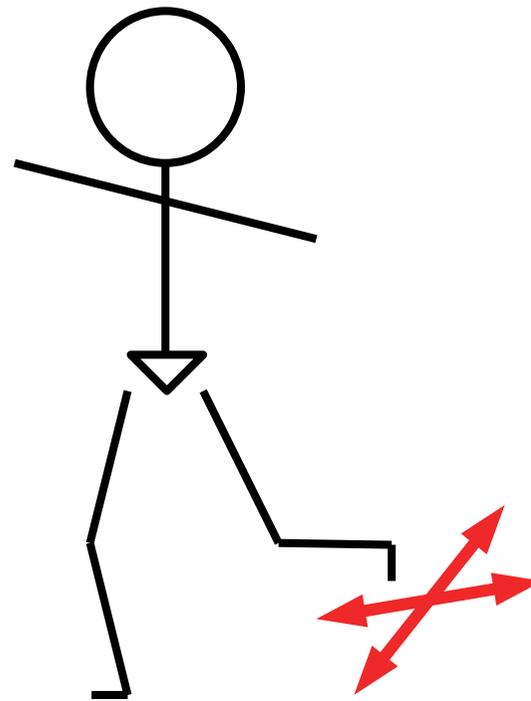
足首を回す

右回転、左回転



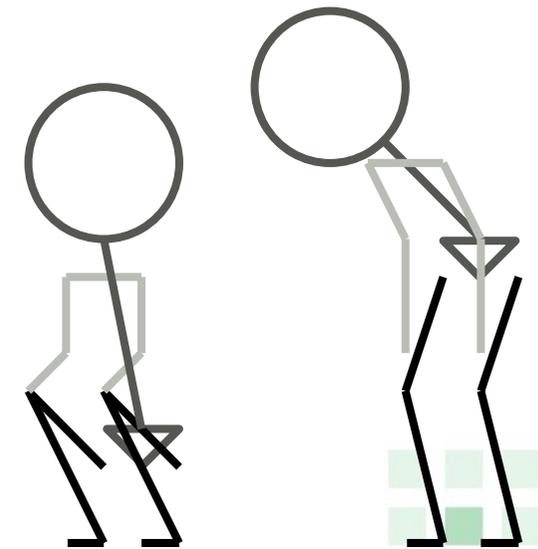
股関節を動かす

前後、左右に足を振る



膝の屈伸

股関節も大きく動く



アンケート回答のお願い

スマホやパソコンで下記のQRコードまたはアドレスにアクセスして、ご意見・ご感想などをお聞かせください。



<https://forms.gle/2YEvNrCbnUjNqqxb7>

Google Formにつながります。

サイクリングのためのケアまとめ

- サイクリング前に身体を動かして、ケガの予防とパフォーマンスの向上を図る！
 - 経絡に沿って足をなでる
 - 足腰のツボを刺激する
 - 足腰の動的ストレッチをする

ご質問・ご相談、いつでもどうぞ！



mori@hhforst.com

参考文献

- 滑寿（滑伯仁）著、「十四経發揮」、1341年
- 張介賓（景岳）撰、「類経図翼」、1624年
- 代田文誌著、「鍼灸治療基礎学」、医道の日本社、1940年
- 代田文誌著、「鍼灸眞髓」、医道の日本社、1941年
- 東洋療法学校協会編、「東洋医学概論」、医道の日本社、1993年
- 東洋療法学校協会編、「新版経絡経穴概論」、医道の日本社、2009年
- 東洋療法学校協会編、「解剖学 第2版」、医歯薬出版株式会社、2011年