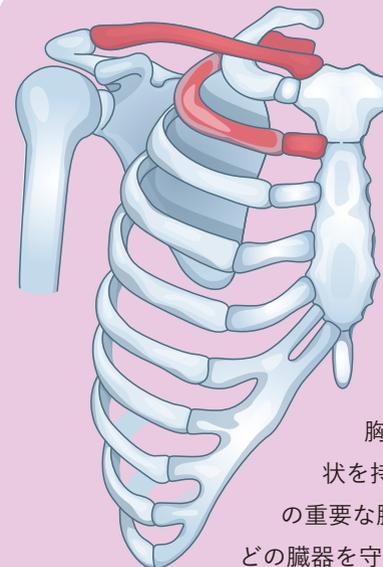
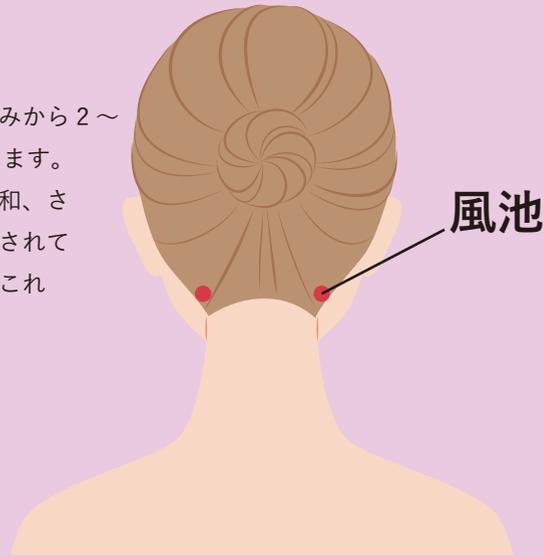


アプローチするところ

風池

風池は、後頭部の首の付け根、後頭骨の下のくぼみから2～3cmほどの左右、髪が生え際よりも外側に位置します。風池は特に、肩こりや頭痛の解消、眼精疲労の緩和、さらにはめまいや耳鳴難聴の症状の軽減に効果的とされています。鍼灸療法やマッサージなどで刺激され、これらの症状の緩和に寄与します。



鎖骨 / 第一肋骨

鎖骨

肩甲骨と胸骨をつなぐS字型の骨であり、胸郭の一部を構成しています。鎖骨は重要な役割を果たしており、肩の安定性や動きに関与しています。肩甲骨と鎖骨は靭帯で結合し、肩の運動において支えを提供し、振り子のように動く役割を果たしています。

第一肋骨

胸郭内に位置し、他の肋骨と比較して曲がり少なく、上下に扁平で幅広い形状を持っています。通常、第一肋骨は全体的に短い肋骨は胸郭を形成し、内部の重要な臓器を保護します。第一肋骨もこの機能の一部を果たしており、肺や心臓などの臓器を守る役割を担っています。