

あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第114回【ツボを押してみよう！＜万能ツボ「足の三里」編＞】

足の三里（さんり）というツボは、疲労回復の代表的なツボです。胃とつながっていて栄養の消化吸収をコントロールする経絡で「胃経」に属するツボのひとつで、昔から疲れて食欲がなくなったときに、刺激をして食欲を増進させて栄養補給を促し、疲労を回復させるのに用いられてきました。血流をよくして冷えや痛みを改善するなどの効果もあります。今回は、万能ツボ「足の三里」を紹介したいと思います。

■※■ 足の三里（あしのさんり） ■※■

足の疲れを和らげて内臓の調子を整えて、体調の管理や病気予防にも効果的なツボです。



<ツボの見つけ方と押し方>

膝のお皿の外側下端の下方にあるくぼみからすねの骨に沿って指幅4本分下がったところが目安で、その周辺を押して、ズーンと響くところがツボです。押すときは、両親指を重ねてツボに当て、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。



<ツボを押すときのポイント>

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側5～10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。