

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134回【ツボを押してみよう！＜足裏の疲れ編＞】

お出かけしてたくさん歩いたり、立ちっぱなしや運動の後など足の裏にかなりの疲労がたまってくることがあります。足裏の疲れは、足腰にも影響を及ぼし、全身にも思わぬ不調を招くこともあります。また、「第2の心臓」といわれる足の裏には内臓や神経に働くツボが集中しています。自宅でも簡単にできますので普段からツボを刺激して、疲れをためないようにセルフケアをしっかり行いましょう。今回は足裏の疲れに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

■ ※ ■ 湧泉（ゆうせん） ■ ※ ■



足の使い過ぎによる疲労を回復させ、新陳代謝を促し体力や気力を高めて身体全体を元気にするのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

足の裏にあり、中央よりやや指側で指を曲げた時にもっともへこんでいるところがツボです。押すときは、両手の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>

両側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。

