



### ツボを押してみよう！ ふくらはぎの張り編

ふくらはぎが張ったり、凝ったり、むくんだりするのは、筋肉が緊張することにより、血液循環が悪くなっていたりすることが多いです。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には、マッサージやストレッチ、また、ツボ押しは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しっかり行いましょう。今回はふくらはぎの張り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)



足の裏を刺激して足先から血行を促進してふくらはぎの張りをやわらげるのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

足の裏の中央より指寄りにあり、足の指全部を曲げた時にふくらみが「人」の字型に交わっているところがツボです。押すときは、両手の親指をツボに当て、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。

#### 承山(しょうざん)



ふくらはぎの張りやむくみをやわらげるのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

ふくらはぎの中央付近でひざ裏と内くるぶしのほぼ真ん中の高さでふくらはぎの左右の盛り上がりを下り終わったところがツボです。押すときは、ふくらはぎをつかむように親指をツボに当て、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。

さらに、曲泉(ひざ裏の横じわの内側端) 中都(内くるぶしから膝に向かって上に親指の幅7本分) 蠡溝(内くるぶしから膝に向かって上に親指の幅5本分) 膝関(すねの内側にある骨際を指でなぞり上げて指が止まる場所から真後ろに親指1本分)のツボを一緒に刺激してあげるとさらに良いと思います。



#### 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。