



ツボを押してみよう！ ひざ下のむくみ・だるさ編

長い時間の立ち仕事やデスクワークで足を床につけていたり、急にたくさん歩いたり、無理な運動をしたりすると、すねやふくらはぎの奥にある筋肉が疲労して膝から下がむくんでおもだるく感じます。そのままにしてしまうとこの時期では、エアコンや夜中に冷えることによりこむら返り(足がつる)が起きやすくなってしまったりします。膝周りやお尻、太ももの筋肉が張っていると膝から下にだるさが現れることもあります。また、逆に腰などにも影響したりして腰痛につながったりすることもあります。セルフケアをしっかり行い、ひざ下のむくみ・だるさをためないようにしましょう。今回はひざ下のむくみ・だるさ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)



足の血流が促され、疲れやコリをやわらげ、腎臓を活性化させて体の水分量を調節するのに効果的なツボです。



ツボの見つけ方

足の裏の中央より指寄りにあり、足の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。

足の三里(あしのさんり)



足の疲れやむくみを取って老廃物を取り除く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、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。

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。