

# 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81回【ツボを押してみよう！＜脚編＞】

立ち仕事やたくさん歩いたりして足がだるかったり、重かったり、疲れだして足の筋肉がパンパンに張った時など、その日その日で状態を解消させるために使えるツボを紹介したいと思います。

### ■※■ 足の三里（あしのさんり） ■※■



東洋医学では、内臓（胃）調子を整えて消化と排泄をコントロールするツボで、疲労回復の代表的なツボです。また、水分の代謝を高める働きがあるのでむくみにも非常に効果があるツボでもあります。

#### <ツボの見つけ方と押し方>

膝のお皿の外側の下端のくぼみから脛骨（すねの骨）に沿って、指4本分下がったところの高さの位置あたりで探ってズーンと響くように感じたところがツボです。押すときは、両手の親指を重ねてツボにあてて、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。

### ■※■ 承筋（しょうきん） ■※■



ふくらはぎの筋肉の部分を直接刺激するので血流がよくなり疲労物質を押し流して足の疲れを取り除きます。また、水分の代謝を高める働きがあるのでむくみにも非常に効果があるツボでもあります。

#### <ツボの見つけ方と押し方>

ふくらはぎのもっとも高いところでひざ裏の横ジワの中央から指幅7本分足首側にさがったところがツボです。押す側の足と同じ側の親指の腹をツボに当て、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△▼△

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。