

あいほ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82回【ツボを押してみよう！＜手がつる・足がつる編＞】

運動中や睡眠中に、急に手がつったり、足がつったりすると激しい痛みと筋肉のけいれんを起こし、硬くなってしまいます。ふくらはぎに起こることが多く、疲れがたまっている人、体が冷えている人、ミネラル不足の人、筋肉が張っていたり、硬くなっている人に起こりやすいです。足がつったり手がつった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。

■※■ 足がつった時は・・・陽陵泉（ようりょうせん） ■※■



筋肉の異常や張り感、コリ感に対して効果があるツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

膝の外側の下のあたりにあり、外くるぶしから膝に向かって指でたどっていくと、骨の出っ張っている部分を腓骨頭（ひこつとう）と言い、その腓骨頭の下にあるのがツボです。押すときは、ツボと同じ側の手の親指をツボにあてて、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。

■※■ 手がつった時は・・・外関（がいかん） ■※■



「気」や「血」が入り出るポイントで手のひきつりに効果があるツボです。

<ツボの見つけ方と押し方>

手首の甲側に反らせるとできる横ジワの中央から、ひじ方向に指の幅2本分のところがツボです。押すときは、ツボと反対側の手で手首をつかむようにして親指をツボにあてて、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。

△▼△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。