

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135回【ツボを押してみよう！＜膝の疲れ編＞】

年齢を重ねてくると膝の痛みや疲れを感じるが多くなってくると思います。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、加齢による変形により膝の周りの筋力が低下することにより周囲の靭帯や筋肉に負担がかかりすぎて炎症が起こり、痛みが出たり、おもだるさが出たりします。なので、普段から筋肉を強化したりする為に、運動をすることも大切ですし、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。今回は膝の疲れ・痛みに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

■ ※ ■ 膝眼（しつがん） ■ ※ ■



膝の痛みや疲れをやわらげるのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

膝の膝蓋骨（お皿）の下方で内側のくぼみが内膝眼、下方の外側のくぼみが外膝眼となり2か所のところがツボです。押すときは、両手の親指を内膝眼と外膝眼のそれぞれに当てて、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>

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。