

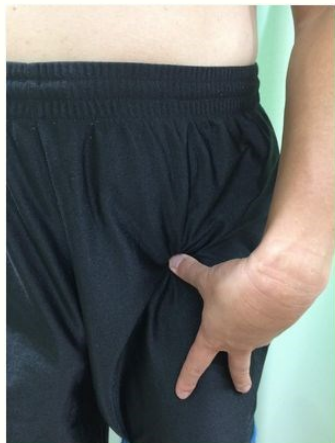
あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<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136回【ツボを押してみよう！＜脚のむくみ編＞】

脚には、東洋医学でいうと「脾経」、「腎経」などたくさんの重要な経絡が走っています。体の代謝が低下すると、これらの経絡を流れる「気」が滞って、太ももやふくらはぎがむくんだりしやすくなります。ツボを刺激して血液やリンパ流れを良くしてむくみを改善していきましょう。今回は、脚のむくみを改善するツボを紹介したいと思います。

■※■ 衝門（しょうもん） ■※■



血液やリンパ流れを良くして脚にたまった老廃物を押し流すのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

そけい部のシワ（太ももの付け根のシワ）の中央がツボです。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。

■※■ 伏兎（ふくと） ■※■



血行を良くして、代謝を高めて筋肉を引き締めるのに効果的なツボです。

<ツボのを見つけ方と押し方>

膝のお皿の外側上端と上前腸骨棘（腰の骨）を結んだライン上で膝のお皿の外側上端から上前腸骨棘に向かい6寸（指幅8本分）上がった所がツボです。押すときは、逆の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。

△▼△ツボを押すときのポイント△▼△

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。