



ツボを押してみよう！ 太もも裏の張り編

激しいスポーツや階段の上り下り、急に膝を伸ばす動作や運動などをすると太ももの裏に張りや痛みを感じることがあります。また、体に負担のかかる座り方や下っ腹が前の出るような立ち姿勢など太ももの裏に負担をかける日常生活動作により張りやすくなったりします。太ももの裏が張ったり、凝ったりする状態が続くと、急な運動した時に肉離れや筋肉が緊張することにより、血液循環が悪くなっている為、こむら返りを起こしやすくなります。マッサージやストレッチ、また、ツボ押しは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

承扶(しょうふ)



ヒップアップにも効果的で太もも裏の筋肉の上の付け根に近いところで血行を促進して太もも裏はぎの張りをやわらげるのに効果的なツボです。



ツボの見つけ方と押し方

おしりと太ももの境目にある溝に中央のところがツボです。押すときは、押す側と同じ手の中指をツボに当て、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。

委中(いちゅう)



背中、腰、足の不調に効果抜群で太もも裏の筋肉の下の付け根に近いところで血行を促進して太もも裏はぎの張りをやわらげるのに効果的なツボです。



ツボの見つけ方と押し方

膝の裏にあり、膝の関節の曲がるところの横ジワのちょうど真ん中のツボです。押すときは、押す側と同じ側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！

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。