



ツボを押してみよう！ 足の裏がつる編

足の裏がつるのは珍しいことではなく、足の裏の筋肉が異常に収縮して、けいれんを起こしている状態なのです。原因は、筋肉の疲労や血流が悪くなっている状態、水分不足、ホルモンバランスの影響など、妊娠時などにもよく起こることがあります。またこの時期は、寒さによっても影響を受けやすくなりますので普段からツボを刺激して、足の裏のセルフケアをしっかり行いましょう。今回は足の裏がつるのに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

行間(こうかん)



足の疲れ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

足の甲にあり、親指と人差し指の間にある水かき部分でくぼんでいるところがツボです。押すときは、押す側と逆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。

衝陽(しょうよう)



足の裏の疲れをやわらげるのに効果的で足関節のトラブルにも効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

足の甲にあり、人差し指と中指の間を指で足首の方向になぞっていくと指が止まる場所で動脈の拍動も触れるところがツボです。押すときは、押す側と逆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。