



ツボを押してみよう！ 足裏の張編

マラソンやウォーキング、ハイキングなど急に足を使いすぎることにより足の裏にある筋膜が炎症を起こすと、足裏の様々な部位に張りや痛みが現れます。自宅にいたことが多かったところで急にたくさん歩いたりして、足に負担がかかり不調がでてくるのを予防するためにも、足の裏のセルフケアしっかり行いましょう。また、足の裏の筋肉は、かかとの骨を返してアキレス腱につながっているため、ふくらはぎの筋肉を柔軟に保つことも足裏の張りの予防に効果的です。今回は足裏の張りに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

湧泉(ゆうせん)



足の血流が促され、疲れやコリをやわらげるのに効果的なツボです。



ツボの見つけ方

足の裏の中央より指寄りにあり、足の指全部を曲げた時にふくらみが「人」の字型に交わっているところがツボです。押すときは、両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。

然谷(ねんこく)



足裏やふくらはぎの疲れをやわらげるのにも効果的なツボです。



ツボの見つけ方と押し方

足の内側にあり、内くるぶしから土踏まずの方にたどっていくと、途中に出っ張った骨があり、その骨の下側のところがツボです。押すときは、足と同じ側の手で足首をつかむように親指をツボに当て、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。