



### ツボを押してみよう！ お尻のコリ・痛み編

デスクワークなどで長く座っていたり、運動不足によりお尻の筋肉が固くこわばる感じや、つれる感じ、痛みなどが出てくると腰痛や足の痛み、しびれなどトラブルを引き起こします。また、脚のむくみや下半身太りなど美容面にも影響が出ることがあります。そのままにしていると症状が強くなり、日常生活にも支障をきたすこともありますので早めに対処して、セルフケアしつかり行いましょう。今回はお尻のコリ・痛みに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

#### 合陽(ごうよう)



腰部の痛みや坐骨神経痛、お尻のコリに効果的なツボです。



#### ツボの見つけ方

膝の裏の少し下にあり、膝の関節の曲がる場所の横ジワのちょうど真ん中から親指2本分下に下がった所がツボです。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。

#### 承筋(しょうきん)



腰から膝の裏にかけての違和感などの症状に効果的な万能ツボです。



#### ツボの見つけ方と押し方

ふくらはぎの上側で、膝の関節の曲がる場所の横ジワのちょうど真ん中から親指5本分下に下がった所がツボです。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。