



### ツボを押してみよう！ ふくらはぎがつるPART1

こむら返りともよばれるふくらはぎがつる現象は、筋肉の疲労や血行不良、ミネラルバランスの乱れなどが原因と言われています。特に、冬に寒い時期や夏場のエアコンにより冷やされることにより誘発される傾向にあります。対策としては、筋肉緊張をほぐすようにストレッチやマッサージ、なるべく冷やさないように温めるようにすることも良いと思います。さらにツボ押しをして普段から筋肉を柔らかくしてふくらはぎがつるのを予防するようになっていしましょう。今回は、ふくらはぎがつるのに優れた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)



腎臓を元気にして、新陳代謝を促して身体の水分量を整えて、ふくらはぎがつるのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

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。

#### 陰陵泉(いんりょうせん)



余分な水分を排出して足のトラブルに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

足のすねの内側にあり、すねの骨の内側を下から上にたどっていきと太い骨にぶつかるところがツボです。押すときは、床に座って、ツボを押す側の足を立てて、ツボと同じ側の親指をツボにあてて、骨のキワに向かって押します。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。痛みを感じやすい場所なので強く押しすぎないようにしましょう。

#### 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。