



ツボを押してみよう！ ふくらはぎがつるPART2

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していきましょう。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。

承山(しょうざん)



ふくらはぎの中央にあり周辺の血流を促し、ふくらはぎがつる症状の改善をするのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

ふくらはぎの中央付近でひざ裏と内くるぶしのほぼ真ん中の高さでふくらはぎの左右の盛り上がりを下り終わったところがツボです。押すときは、ふくらはぎ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。

蠡溝(れいこう)



下半身の血液の巡りを良くして、ふくらはぎがつる症状の改善をするのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

足の内くるぶしの中心から、指幅5本分膝の方向に上がったところで、すねの骨の脛骨の後ろ側のキワのくぼんだところがツボです。押すときは、足首をつかむようにして親指をツボに当て、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。