



ツボを押してみよう！ すねの痛み・張り編

ウォーキングやスポーツなどで繰り返し負担をかけたり、足先を無意識に上げて歩く動作や足に合わない靴を履くことによってすねの筋肉を疲労させ、痛みや張りを引き起こします。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、すねの筋肉のセルフケアしっかり行いましょう。今回はすねの痛みや張りに効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

足の三里(あしのさんり)



健脚効果があり、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

膝のお皿の下方の外側にあるくぼみからすねの骨に沿って指幅4本分下がったところが目安で、その周辺を押してみてもズーンと響くように感じるところがツボです。押すときは、両手の親指を重ねてツボに当て、膝の方向に引き上げるように、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。

陽陵泉(ようりょうせん)



ひざ下の血流を高めて、異常な筋肉の張りやコリをやわらげるのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

膝の外側の下のあたりにあり、外くるぶしから膝に向かって指でたどっていくと、骨の出っ張っている部分を腓骨頭(ひこつとう)と言い、その腓骨頭の下にあるのがツボです。押すときは、ツボと同じ側の手の親指をツボにあてて、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。