



ツボを押してみよう！ 股関節の痛み編

股関節は、上半身の体重を支える骨盤を2つの太ももの骨で支えています。なので、上半身と下半身をつなぐ役割をしていて、上半身からの下にかかる圧力と下半身からの上に上がってくる圧力がぶつかり、非常に負荷がかかり身体全体に影響をもたらす重要な関節です。不安定な姿勢や身体のゆがみ、スポーツや仕事での作業により股関節の痛みを引き起こす要因になりますので、普段からツボ押しをしっかりと行い血行を改善させて、セルフケアをして予防していきましょう。今回は、股関節の痛みに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

居髎(きりょう)



股関節周辺の痛みにも効果的で股関節の筋肉を緩めるのに効果のあるツボです。

ツボの見つけ方と押し方

上前腸骨棘(骨盤の前側のでっぱり)と大腿骨の大転子(股関節外側のでっぱり)を結んで線上のちょうど中間あたりのところがツボです。押すときは、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。

環跳(かんちょう)



腰の痛みや股関節の痛みにも効果的で股関節の筋肉を緩めるのに効果のあるツボです。

ツボの見つけ方と押し方

横向きに寝て、股関節を深く曲げた時にできるシワの端っこで、大腿骨の大転子(股関節外側のでっぱり)の少し上のへこんだところがツボです。押すときは、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。