



院長 相原 善行

ツボを押してみよう！ 太ももの疲れ・だるさ編

歩きすぎたり、走ったり、立ち作業など足に負担をかけることが多い仕事の方やスポーツしている方、ウォーキングやジョギングされている方など、多くの方が疲労の蓄積などで太ももの張りやだるさを感じたことがあると思います。それがひどくなると、慢性的な症状で冷えやむくみが出やすくなったりします。また、内臓の不調により血流が悪くなって起こったり、女性の場合では、子宮に負担のかかる生理中や妊娠中に症状が出ることもあります。なので油断はせずに早めに対処をするようにしましょう。今回は太ももの疲れ・だるさに優れた効果を発揮するツボを紹介したいと思います。

归来(きらい)

内臓・腸の滞りを良くし、腸内環境を整え、血流改善するのに効果的なツボです。

ツボのを見つけ方と押し方

お腹のおへそから下に4寸(親指幅4本半分)、そこから左右に2寸(親指幅2本半分)のところがツボです。押すときは、両親指をツボに当て、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。

梁丘(りょうきゅう)

太ももの硬さを改善して、さらに大腸の機能を高めて便秘の症状を改善するのにも効果的なツボです。

ツボのを見つけ方と押し方

上前腸骨棘(こしぼね)と膝のお皿の外側上端を結んだライン上で膝のお皿の外側上端から上前腸骨棘に向かい2寸(指幅3本分)上がった所がツボです。押すときは、逆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。