

### 足の疲れ

足が、おもい・だるい・むくむ・・・  
足の疲れ・・・あなたは、どう対処していますか？



### 【足の疲れ】

ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す「調整点」のことです。

同じ姿勢での立ち仕事やデスクワーク、運動不足による下肢筋力の低下、ストレスや偏食による水分・塩分及びアルコールの過剰摂取など、多くの方に、足が「おもい・だるい・むくむ」という症状が出現しています。

- ①水分(すいぶん)  
位置:おへそから、親指幅1本分上の部分。  
効果:水分バランス調整、むくみ、下痢、腹部の張りなど。
- ②水道(すいどう)  
位置:おへそから、親指幅3本分下、左右親指幅2本分外側。  
効果:下腹部の疾患、むくみ、便秘、腹痛、下腹部の張りなど。
- ③腎兪(じんゆ)  
位置:腰部の第2腰椎の両側、真ん中から親指幅1本半外側。  
効果:泌尿器科・循環器系の疾患、むくみ、倦怠感、腰痛など。
- ④志室(しじつ)  
位置:手を腰に当てた時、親指部分が触れる高さにあるツボ。  
効果:冷え性、腰痛、足腰のしびれや痛み、疲労、不感症など。
- ⑤足三里(あしさんり)  
位置:膝関節の外側、膝の皿の下から4横指下の部分。  
効果:無病長寿のツボ、胃痛、冷え性、むくみ、食欲不振など。
- ⑥承山(しょうざん)  
位置:ふくらはぎの中央(アキレス腱と腓腹筋の間)部分。  
効果:足の痛み、むくみ、腰臀部痛、便秘、こむら返りなど。
- ⑦三陰交(さんいんこう)  
位置:下腿部の内くるぶしから4横指上の部分にあるツボ。  
効果:女性の特効穴、むくみ、冷え性、生理痛、膝の痛みなど。
- ⑧湧泉(ゆうせん)  
位置:足裏、第2指と第3指の間から下に、土踏まずとの際。  
効果:体調の調整、疲れ、だるさ、むくみ、冷え性など。

### 【足の疲れ対策】

足は第二の心臓です。体液を上へ循環させています。ツボ押しとマッサージ、足の運動とストレッチで血流改善を図りましょう。

- A.青竹踏み  
足の裏を刺激することで、ツボ刺激と血流改善が期待できます。ゴルフボールなどで代用可能。
- B.足関節の運動  
足関節の運動で、ふくらはぎを刺激「むくみ」や冷え性の改善。踵の上げ下げと足関節の回旋運動。
- C.下腿部(ふくらはぎ)のマッサージ  
ふくらはぎを刺激することで、むくみや冷え性の改善。ふくらはぎを「さする・つまむ・おす・もむ」ツボを刺激する。
- D.股関節の運動とストレッチ  
股関節周辺には血管や大きな筋肉があり、運動で筋緊張緩和と血流改善。簡単な運動・ストレッチから取り入れましょう。

写真を参考に、ツボの位置を確認して、最も感覚が敏感になっているところが、あなたのツボになります。ちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減で、ツボを刺激します。力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。ひと押し3～5秒を目安に、5～10回繰り返します。左右対になっているツボは、左右同じように押ししてください。

皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

症状が改善しない場合は、医療機関への早期受診が大切です。

### はると在宅マッサージ

〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10

TEL:082-555-3608(FAX:兼用) 担当/兼元

<https://www.haruto22.com/>