

足三里のツボ

足三里は「松尾芭蕉翁」が、旅の疲れを癒すためにお灸をすえた有名な無病長寿の万能のツボです。
奥の細道の序文に、「三里に灸すゆるより・・・」とあります。



【足三里のツボ】

足三里(あしさんり)のツボは、足にある胃経(経絡)のツボ(経穴)で、無病長寿・内臓機能の調整・疲労倦怠感など、全身症状に効く万能のツボです。
足(下腿部)の膝下であり、手軽にツボ押しが可能です。
足三里は足にあるツボです。足三里を含め、代表的なツボを3穴ご紹介します。

① 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: 全身強壯の合穴・四総穴、無病長寿のツボ、内臓機能の調整、食欲不振、胃痛、冷え性、のぼせ、疲労倦怠感など全身症状改善の万能ツボ。

② 三陰交(さんいんこう)

位置: 足の下腿部の内くるぶしから、4横指上の部分。
効果: 女性の特効穴、生理痛、冷え性、むくみ、膝の痛み不感症など。

③ 湧泉(ゆうせん)

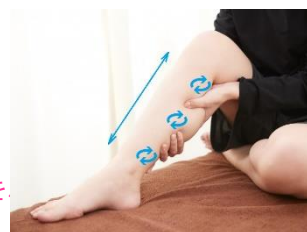
位置: 足裏、第2指と第3指の間から下に、土踏まずとの隙部分にあるツボ。
効果: 体調の調整のツボ、不眠、倦怠感、冷え性、こむら返り、熱中症など。

東洋医学では、病気になることを重視し、日常で行える予防を養生といいます。
ツボは、日常の不快感(未病)の改善と健康増進(養生)に役立ちます。
健康的なからだをつくるには、生活環境でのストレスを溜めないこと、栄養・運動・睡眠をバランスよく保つ養生が大切です。

【下腿部のマッサージ】

ツボ押しとマッサージの組み合わせで、より効果を発揮します。

- ① ふくらはぎを刺激することで、むくみや冷え性の改善と足三里など間接的な下腿部のツボ刺激が期待できます。
- ② 下腿部(ふくらはぎ)を
 - a: さする
 - b: つまむ
 - c: おす
 - d: もむ・・・ツボを刺激する。



ツボとは、体の不調やゆがみを正常な状態に戻す「調整点」。

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/>