

### 下腿部(ふくらはぎ)

足は下肢の体液(血液)を筋肉の力によって心臓へ送り返す役目を担っています。生活環境(立ち仕事や座り仕事など)によって、むくみや冷え性、下肢の重だるさを訴える方が増えています。



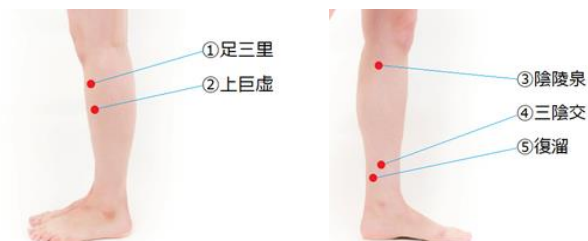
足は時として第二の心臓とも呼ばれ、立位時重力に従って下方向へ体液が流動することによって引き起こされる体液停滞むくみを、足の血管周辺の筋肉の運動によって上部へ押し返し再び循環系に戻すことを行っている。また手と同様に中医学における経絡(ツボのこと)が多くあるとされ、また足の不具合が体の他の部位の様々な病因となることがあるとされる。

足が頭部より低温になる頭熱足寒になると冷え性など様々な健康上の不具合が生じる場合があり、足が頭部より高温になる頭寒足熱の方が良いとされている。

引用元: 足 - Wikipedia

### 下腿部のツボ

- ① **足三里(あしさんり)**  
膝関節の外側、膝の皿の下から4横指下の部分にあるツボ。無病長寿のツボ、冷え性、胃痛、食欲不振など。
- ② **上巨虚(じょうきょこ)**  
膝関節の外側、膝の皿の下から6横指下の部分にあるツボ。食欲不振、便秘、下痢、腹痛、むくみなど。
- ③ **陰陵泉(いんりょうせん)**  
膝の下の突出した骨の後方角のくぼみ部分。下肢・腰部の疾患、泌尿器系の疾患、冷え、のぼせなど。
- ④ **三陰交(さんいんこう)**  
下腿部の内くるぶしから4横指上の部分にあるツボ。女性の特効穴、むくみ、冷え性、生理痛、不感症など。
- ⑤ **復溜(ふくりゅう)**  
下腿部の内くるぶしから3横指上の部分にあるツボ。冷え性、手足のむくみ、耳・歯の痛み、熱中症など。



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。写真を参考に、ツボの位置を確認して、ひと押し3~5秒を目安に、5回前後繰り返します。

### 下腿部の運動

簡単に出来る足(ふくらはぎ)の運動で、循環改善を図りましょう。

- ① 下腿部の運動: 足首の曲げ伸ばし(10回×3セット)



- ② 下腿部の刺激: 下腿部のマッサージ(3分前後×3セット)



効果: 疲労回復、血流改善、ストレス解消、冷え性の改善など。ゆっくりと無理のない範囲で行いましょう。

### 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/>