

あしのツボもみほぐし



常葉大学健康プロデュース学部
健康鍼灸学科 准教授 藤田格

あしのツボもみほぐしのススメ

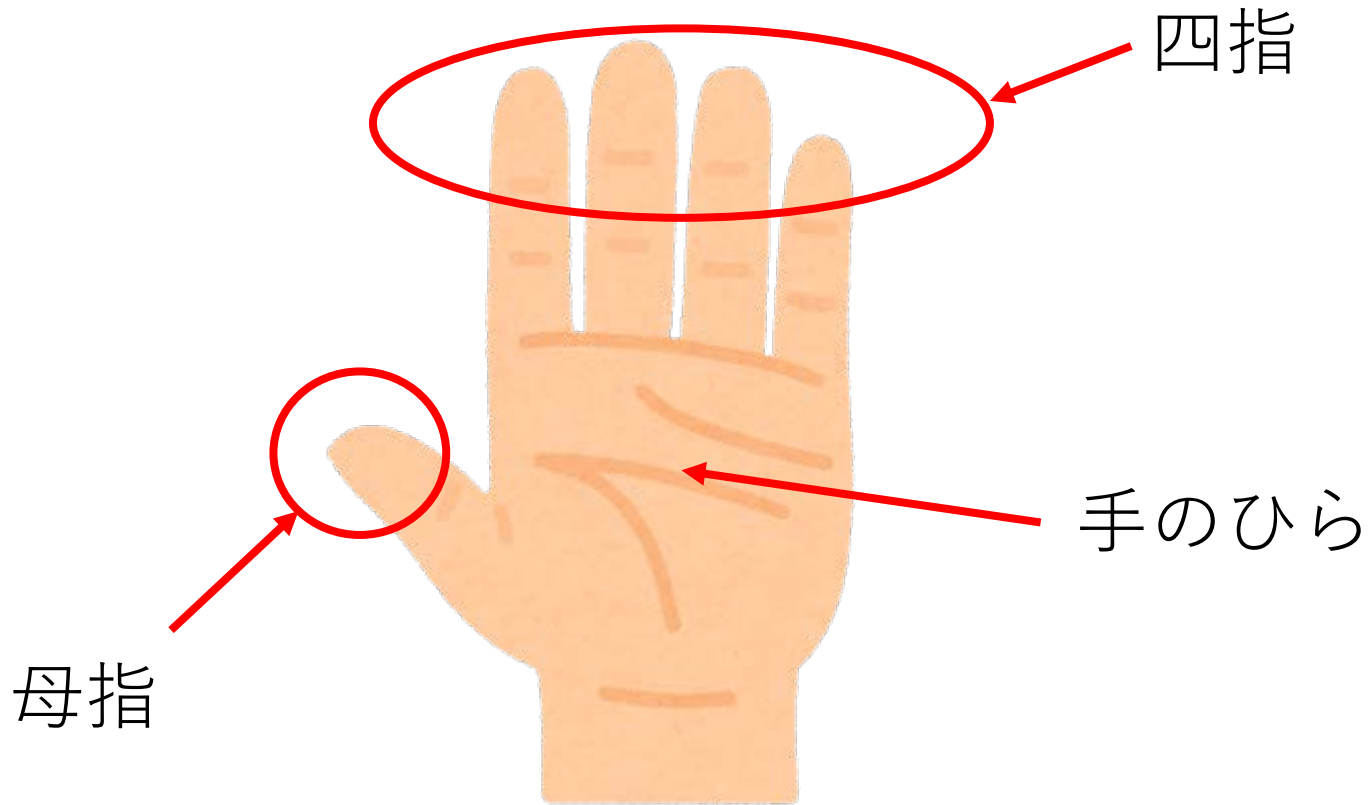
家の中にいて、あまり動かないと身体がだるかったり、重く感じられることはありませんか？

そんな時は外で運動！が一番ですが、仕事が忙しかったな、雨で外に出られなかったな、というときに東洋医学の経絡や経穴（ツボ）を活用してください。



ツボをさわるところ

もみほぐしで使う手の部分



ツボのもみ方、さすり方

【ツボをもむ時間】

ゆっくりと呼吸をしながら10数えてみましょう。

【ツボをもむ強さ】

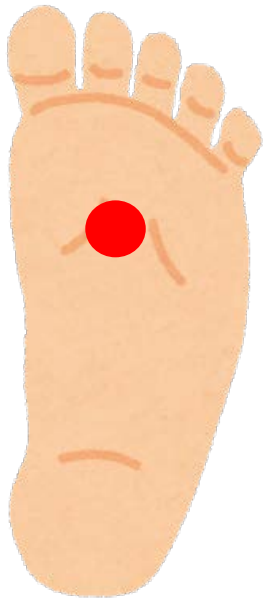
気持ちいいな、と感じるくらいの強さでもみましょう。

【経絡のさすり方】

下から上に向かって一方向に、5回ずつゆっくりさすりましょう。



足の裏のツボ

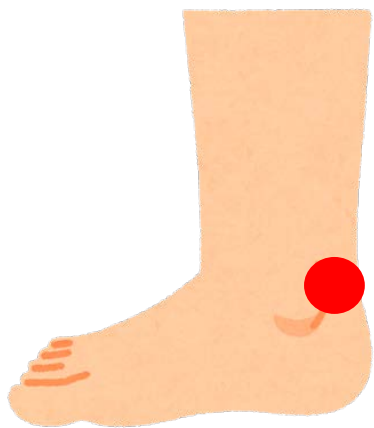


ツボの名前
湧泉（ゆうせん）

足の裏のツボを
親指でもみます



足首内側のツボ

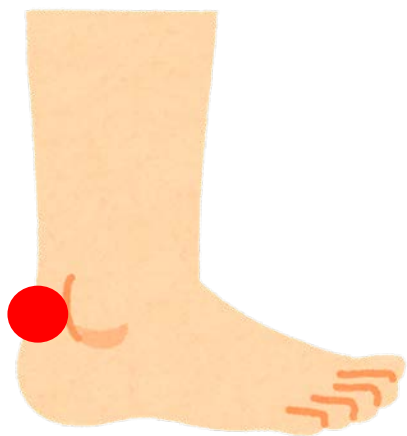


ツボの名前
太溪（たいけい）

足首の内側のツボを
親指でもみます



足首外側のツボ

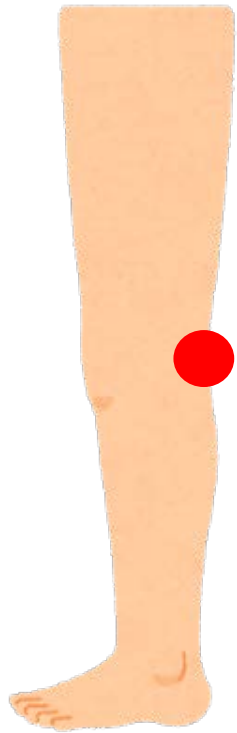


ツボの名前
崑崙（こんろん）

足首の外側のツボを
下からすくうように
四指でもみます



膝の裏のツボ

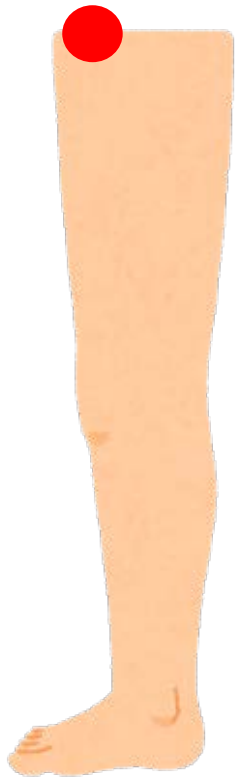


ツボの名前
委中（いちゅう）

膝を両手ですくい
上げるようにして、
裏側の中央を四指
でもみます



あしの付け根のツボ

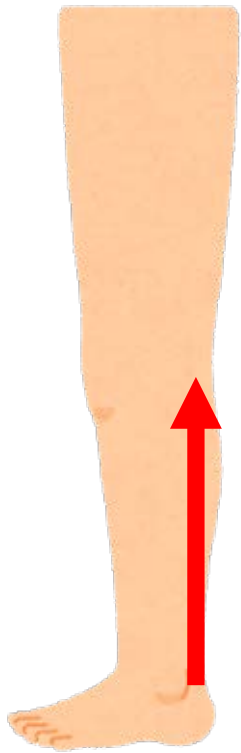


ツボの名前
衝門（しょうもん）

あしの付け根の
ツボを親指で
もみます



ふくらはぎの外側の経絡



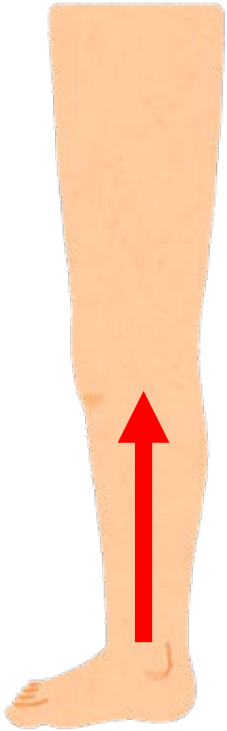
経絡の名前

足の太陽膀胱経

足首から膝に向けて
ふくらはぎの外側を
手のひらでさすり
上げます。



ふくらはぎの内側の経絡

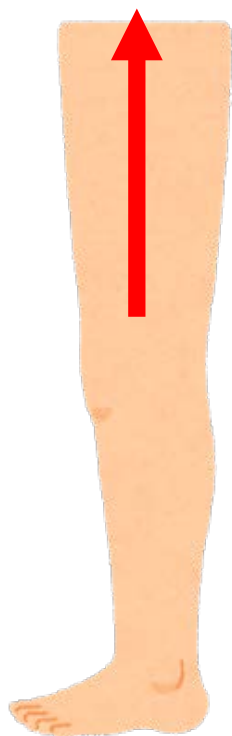


経絡の名前
足の太陰脾経

足首から膝に向けて
ふくらはぎの内側を
手のひらでさすり
上げます。



ももの外側の経絡

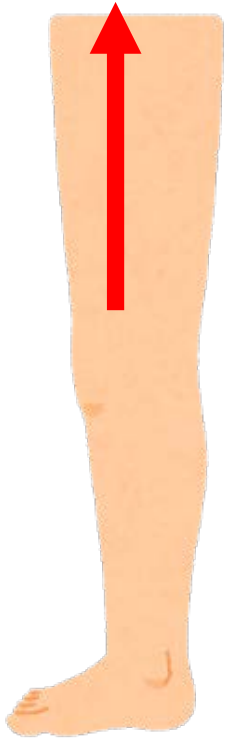


経絡の名前
足の陽明胃経

膝からあしの付け根
に向けてももの外側
を手のひらでさすり
ます。



ももの外側の経絡



経絡の名前
足の太陰脾経

膝からあしの付け根
に向けてももの内側
を手のひらでさすり
ます。



あしのツボほぐれましたか？

東洋医学では身体を構成している物質やエネルギーが身体の中をきちんとめぐることによって健康が維持されると考えています。

「あしのツボもみほぐし」がみなさんのセルフケアのお役に立てば幸いです。



※あしのツボもみほぐしは病気の治療ではありません。症状が長期間改善しないときは医療機関を受診してください。