

運動の一例

ウォーキング

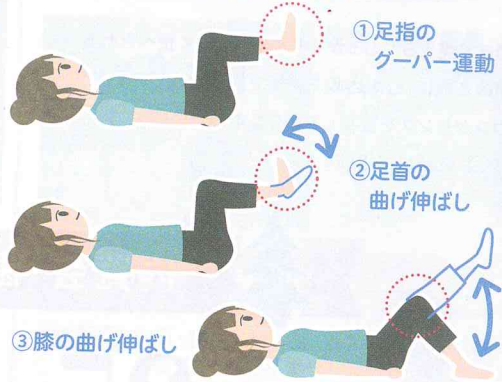


カカトの上げ下げ



足を心臓より高く上げる

それぞれ右左10~20回



①足指のグーパー運動

②足首の曲げ伸ばし

③膝の曲げ伸ばし

東洋医学 ^{ツボ} 経穴押しによる改善方法

東洋医学では、気血（気はエネルギー・血は血液）の流れる道を経絡と言い、気血の出入り口を経穴と言います。この気血の出入り口である経穴（ツボ）を押すことで、血流の改善や老廃物の排出が促されるためむくみが解消されます。



むくみ解消に効果的な経穴（ツボ）

強く押しすぎたり、早く押しすぎたりせずに、呼吸に合わせて「1.2.3」で押し、「1.2.3」でゆるめたりしましょう。

ホウリュウ
豊隆

すねの骨の外側、膝と足首の中間で外側の筋肉の一番盛り上がっているところ



ショウザン
承山

むくみが起きやすいふくらはぎの中央付近、カカトと膝裏の真ん中



アシサンリ
足三里

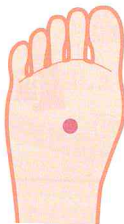
すねの骨の凸の外側、骨から指2本、膝のお皿の下から指4本のところ

☆老廃物の排出を促す。膝から下の疲れをとる。胃の働きが活発になる。



ユウセン
湧泉

足指を曲げて（グーをして）できる足の裏の凹くぼみ



タイショウ
太衝

足の親指と人差し指の間を上がっていき、止まった凹んだところ



☆気血の巡りをよくする。肝臓の機能を高める。二日酔いに効果あり。ストレス解消のツボとしても有名。