

まだまだ寒いですが、冷えを感じる方も多いのではないのでしょうか。

対処法としては、適度な運動・半身浴などありますが、ツボの刺激もおすすめです。

中でも簡単に刺激できるツボをいくつか紹介させていただきたいと思います。

三陰交（さんいんこう）

足だけでなく体の冷えにもおすすめのツボです。

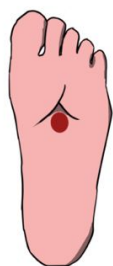
足の内側くるぶしの骨の上から指4本分、押すと軽く痛みを感じます。



湧泉（ゆうせん）

冷え以外にも全身の調整にも効果があるツボです。

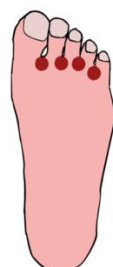
足でグーをした時に足裏の一番凹むところです。



八風（はっふう）

足の疲れやむくみにも効くツボです。

足の甲側の足指の根元にあり左右で合わせて8穴あります。
一穴ずつ刺激しても良いのですが、足指の間に手指を差し込むようにして円を書くようにして刺激すると一度に刺激できます。



ツボ押しは、血行を良くする効果があります。

押す前には手をすりあわせて手を温めて始めましょう。

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ましょう。

クローバー鍼灸院では医療保険での訪問マッサージ（主治医の同意書が必要ですが介護保険との併用可能です）と自費での鍼灸マッサージが可能です。

ご相談ください。

住所：町田市相原町 3142－ 5

電話番号 080—9771－6957

代表者：竹内 茂