

ストレス緩和に効果がある足のツボ

足は体の各部位や内臓と関係しており、「第2の心臓」と言われています。そのため、足のツボを刺激することで、体全体の調子を高めることが期待できると言われています。ここでは、手のツボに引き続き、ストレス緩和に効果が期待できる足のツボをお伝えします。ツボを押す際は、ながら押しはせずに、ツボを押すことに集中しましょう。また、長時間強く押しすぎないように注意しましょう。

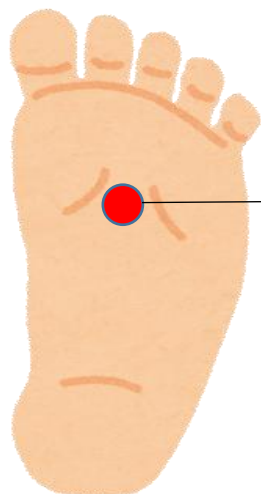
ツボ押しを避けたほうが良い場合

- 妊娠中や血圧の高い方
- 飲酒時、空腹時や極端な満腹時
- ツボ周辺に関節の腫れ、傷や炎症がある場合



湧泉(ゆうせん)

このツボは、全身の体調を整え、体力や気力を生み出すツボとされています。また、**リラクゼーション効果**もあるとされており、疲労回復の効果も期待できます。様々な症状に効果があると言われており、**万能ツボ**のひとつとされています。



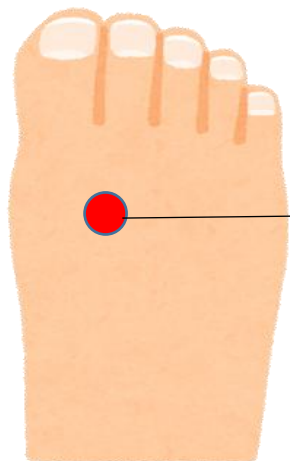
湧泉(ゆうせん)

探し方：土踏まずより指側寄りの中央。足の指を曲げた時にへこむ部分。

押し方：親指でしっかり押しながら、円を描くようにもみほぐす。5秒押し、ゆっくり離すのを、両足5回程行う。

太衝(たいしょう)

このツボは、肝臓の機能を改善し、自律神経を整えるツボとされています。二日酔い、更年期障害、**ストレス緩和**など多岐に渡る症状に効果があるとされています。



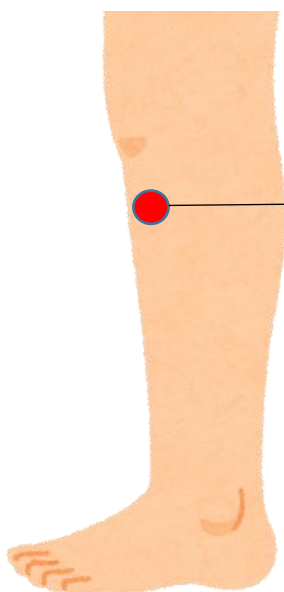
太衝(たいしょう)

探し方:足の親指と人差し指の骨の合わせ目にあるくぼみの部分。

押し方:親指で揉むように押す。5秒押し、ゆっくり離すのを、両足5回程行う。

足三里(あしさんり)

このツボは、腹痛や下痢、便秘、食欲不振などの胃腸の不調、足の疲れ、**不安の緩和**など様々な症状に効果があるツボとされています。湧泉同様、**万能ツボ**のひとつといわれています。



足三里(あしさんり)

探し方:ひざ下のくぼみに人差し指を当てて、指を4本そろえて小指が当たる外側の部分。

押し方:ツボに中指の腹を当てて、少し痛みを感じるくらいの強さで押す。5秒押し、ゆっくり離すのを、両足5回程行う。