

わたしを、アップデートする。

ウートピとは？



恋愛・結婚	旅・グルメ	美容・コスメ	妊娠・出産	健康	ワークスタイル	ライフスタイル	ファッション	ソーシャル	SDGs	アイテム	スマートライフ
-------	-------	--------	-------	----	---------	---------	--------	-------	------	------	---------

ホーム > 健康 > 足の冷えケア...これだけは知っておきたいツボ3つとストレッチ【鍼灸師が教える】

iHARE



健康

足の冷えケア...これだけは知っておきたいツボ3つとストレッチ【鍼灸師が教える】



ストレッチ ツボ 丸尾啓輔 冷え 医療

2023/01/26

足が冷たくて眠れない、腰痛も悪化した、おなかが痛いなど、足の冷えはそれだけでつらいうえに、体調不良をまねくことがあります。そこで、鍼灸師で太子橋鍼灸整骨院（大阪府守口市）の丸尾啓輔院長に、足の冷えを改善するためのセルフケアとして、ツボ押しとストレッチを教えてもらいました。

足の冷えは全身の不調につながる

はじめに丸尾さんは、足の冷えと体調の関係についてこう話します。

「秋から冬にかけて、患者さんのお悩みでもっとも多いのは足の冷えです。足が冷えると、寝つきが悪い、就寝中につる、むくむ、膝痛、腰痛、腹痛、下痢、便秘、胃痛、頭痛、不快感と、全身の不調につながります。

足は心臓からいちばん遠いため、血流が悪化しやすい部位です。冷えているときや、冷えを感じる前にも予防として、次に紹介するツボを押し回す、ツボとその周囲を手ひらでさする、カイロやドライヤーで温めるなどしてください。ただし、ドライヤーはやけどを避けるため、遠めにそっと短時間の使用にしましょう。

また、ツボの位置は個人差があります。わかりにくい場合は、示した位置を目安にその周囲を押してみても、イタ気持ちいい場所を探してください」

ツボ・三陰交（さんいんこう）を刺激する

編集部オススメ



2022年は3年ぶりの行動制限のない年末。久しぶりに親や家族に会ったときにふと「親の介護」が頭をよぎる人もいるのでは？ たとえ介護が終わっても、私たちの日常は続くからー。介護について考えることは親と自分との関係性や距離感についても考えること。人生100年時代と言われる今だからこそ、介護について考えてみませんか？ これまでウートピで掲載した介護に関する記事も特集します。



「困っている状況に感情移入してしまった」長澤まさみが脚本を読んで考えたこと



前田哲監督「松山ケンイチの演技の強さに対抗できるのは、長澤まさみだけだと思った」



鉄則は「親のお金で回す」... やっぱり不安な介護にかかるお金のこと【親不孝介護】



大人世代の美と健康をサポートしてくれるアイテムを紹介します。



いつもの洗髪に髪専用の原液美容液をプラスして、疲れ髪をケアしてみた【ワタシにイイもの】



40歳を前に「HITOKAN」の洗顔料を試して「落とす」と「守る」の大切さ知った【ワタシにイイもの】



機能もデザインも異次元！「使えばわかる」あのドライヤーのクオリティ【ワタシにイイもの】

ツボ名の「三陰交」とは、生命を維持するためのエネルギーが循環する「3つの重要な道筋が交わる場所」という意味合いです。血流を促して、足の冷え、つり、むくみのほか、月経による不調、更年期の症状、下痢、便秘などを改善し、女性に特有の不調ケアツボとしても知られています。

<「三陰交」の位置>

内くるぶしから、「おや指以外の4本の指を揃えた幅の長さ」を上がったところの骨のキワ。左右にあります。



<刺激法>

椅子に座り、刺激する足を反対のふとももの上に置きます。手のおや指の腹でくると押し回すように、ひと押し5〜10秒ほどを、3〜5回くり返します。足をかけない場合でも、反対の足の指やかかとで刺激できます。左右とも行います。日ごろから靴下やレッグウォーマーを活用して、三陰交の周辺を冷えから守りましょう。

ツボ・太衝（たいしょう）を刺激する

「太衝」の「太」は大きい、「衝」は動く・動かすという意味があり、足の甲の拍動が大きく触れる場所を示しています。血流を促し、足元から緊張をほぐして、足の冷え・痛み・疲れ、冷えからくるのぼせや頭痛、めまい、寝つきが悪いなどを改善します。

<「太衝」の位置>

足の甲にあり、おや指の骨とひとさし指の骨が交わる手前のくぼみ部分。左右にあります。



<刺激法>

椅子に座り、刺激する足を反対のふとももの上に置きます。手のおや指の腹でもむように、ひと押し5〜10秒ほどを、3〜5回くり返します。また、反対の足のか

記事ランキング

NOW	WEEK	MONTH
-----	------	-------

- 1



「もっと深いところにいけるかもしれない」燃え殻さんが与えてくれた希望【BE:FIRST・LEO】
- 2



もう50代？始まってもないのに「しまい方」なんてわからない【ジェーン・スー×サムソン高橋】
- 3



お菓子は1日にどれくらい食べていいの？ 糖尿病専門医が教える「手ばかり法」とは
- 4



秋の花粉症は9・10月がピーク！耳鼻咽喉科専門医が教える対策とは
- 5



美し過ぎる歌手「レオニール様」にハマる女が続出 新ジャンル“美人男子”の魅力とは？
- 6



カラダの隅々まで日焼けしない！「飲む日焼け止め」のメカニズムとメリット
- 7



子どもができたなら、何が犠牲になる？「産む」のデメリットは3つに分けられる
- 8



円満夫婦の23%が「ほぼ毎日キス」いちばん円満な世代は…？【ブライダルデー調査】
- 9



何に謝っているの？「ご不快な思いを…」に違和感【DJあおい】
- 10



「能町みね子からガンガン来られるとは！」本当にゆるい結婚生活（仮）【ジェーン・スー×サムソン高橋】

かとは、太衝を中心に足の甲全体をさすると、指先からじわじわと温かくなります。

ツボ・八風（はっふう）を刺激する

足の指の間にあり、左右で8つあるため「八風」と名づけられたといいます。足の指先から全身へ血流を促し、足の冷え、疲れ、しびれなどを改善します。

<ツボ「八風」の位置>

足のおや指から小指までのそれぞれの間の付け根で、水かきの部分。左右にあります。



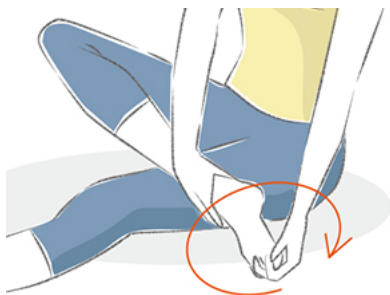
<刺激法>

まず、足の裏側から、刺激する足とは反対の手の指を、足の指の間に1本ずつはさみます。手と足で握手をするイメージです。そのまま手と足の指にぎゅっと力を入れながら、前後に各5～10秒ずつ曲げましょう。次に、足の甲側からも同様にします。

さらに、手と足で握手をしたまま、足首を左右に各5～10回まわします。いずれも、左右の足とも行いましょう。

また、靴下を履いているときは、手のおや指とひとさし指でツボをひとつずつつまむように5～10秒押して、指先に向かって引っ張って離します。これを左右ともに各3～5回くり返します。

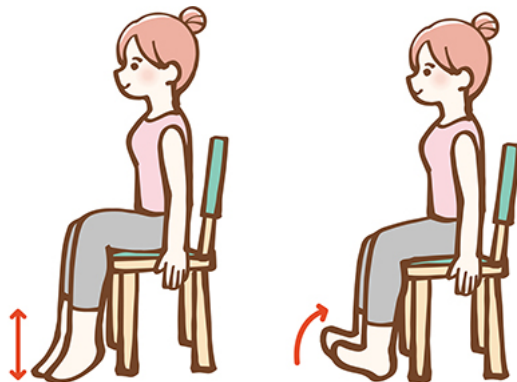
5本指ソックスを履いているときならいつでも、また、お風呂上がりに靴下を着用する前や、夜寝る前に行ってください。冷たい足の指が、じんわりと温まります。



ストレッチ つま先立ち&かかと立ち

足はもちろん、下半身から全身の血流を促すには、「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎの筋肉を動かすことが重要です。この方法なら、立っているときでも椅子に座ったままでも、いつでも簡単にできるので、デスクワーク中や通勤電車などで意識して行ってください。

床に両方の足をつけた状態から、つま先立ちをするようにかかとを上げて、5～15秒キープ。元に戻し、次はかかとで地面を押すようにしてつま先を上げ、5～15秒キープ。転倒に注意するために、椅子やデスク、壁に手を添えて行うのもよいでしょう。一連の動きを3～5回くり返します。



聞き手によるまとめ

実践したところ、ツボ押し、ストレッチともに、どれもデスクワーク中にすぐに行うことができ、足からじんわりと温まってくるのを感じました。足元の冷えが気になるときはもちろん、冷えを感じる前にも試してみてください。

(構成・取材・文 藤原 暲／ユンブル)

この記事を読んだ人におすすめ

- [足が冷えて指まで痛い！テレワーク中でもできる予防ツボ3つとストレッチ【鍼灸師が教える】](#)
- [就寝時の基本は「頭寒足熱」 足冷えに役立つ靴下メーカーのイチ押しアイテム](#)
- [靴下を履いて寝るのはNG！ 臨床内科専門医に聞く、冷え対策のウソホント](#)
- [お風呂上がりや寝る前に実践したい！体温をコントロールする快眠ストレッチ](#)
- [起床後、4時間後の自分の状態をチェック！ “質のよい睡眠”をとる方法](#)



取材協力・監修：丸尾啓輔氏

丸尾啓輔氏。鍼灸(しんきゅう)師。柔道整復師。太子橋鍼灸整骨院院長。「健康寿命をいつまでも」と掲げ、整形外科勤務の経験を活かしたロコモティブシンドロームの改善を得意とし、リハビリ、鍼灸治療を行っている。太子橋鍼灸整骨院：大阪府守口市京阪本通1-3-10