

 足のつぼ(湧泉)

足のつぼに関するお話は、Vol1で紹介していますが、今回は、足にある多くのつぼの中から「湧泉」についてお話します。

湧泉というつぼは、図のように足の裏の中央から少し足指の付け根によったくぼみの部分にあります。指で押さえると、心地よい部分です。足の腎経というつぼの流れの重要なつぼで、「押せば命の泉湧く」という意でも知られています。

冷え性、のぼせ性、不眠症などに有効なつぼで、風呂上がりなどリラックスできる状態で、ゆっくり指圧をするのもいいです。青竹踏みなどで、土踏まずよりやや前方を踏むのも効果的！冷え症がきつい時には、灸をすえるのもとても有効です。冷えが強い場合は直接灸をすえても熱さを感じないことがあります。そういうときは熱さを感じるまですえつづけます。

体のだるさ、疲労感の回復にも有効なつぼですが、今まで元気だった人が急にだるくなったり、疲れやすくなった時には、思わぬ生活習慣病が隠れていたりすることがありますから、必ず病院などで検査をしてみましょう。

婦人科系の疾患、腰・下腹部・足の冷えや痛みなどのトラブルにも有効とされています。

