

 解谿(かいけい)

解谿は足関節の前面中央、腱と腱との間にあるツボです。スポーツシューズの靴ひもを結ぶ足首の付近に位置するツボと覚えるといいでしょう。解谿を効果的に刺激するためには、熱い刺激を与えることがポイントです。市販されている無痕灸を利用するのがよいでしょう。2～3回を目安にするといいでしょう。

しもやけが体の右側にできていれば右足の解谿を、左側なら左足の解谿を刺激しましょう。また貧血気味の方や低血圧の方など、血液循環の悪い人はしもやけになりやすいので、寒くなったら普段から手足をしっかり保温することを心がけるといいでしょう。

