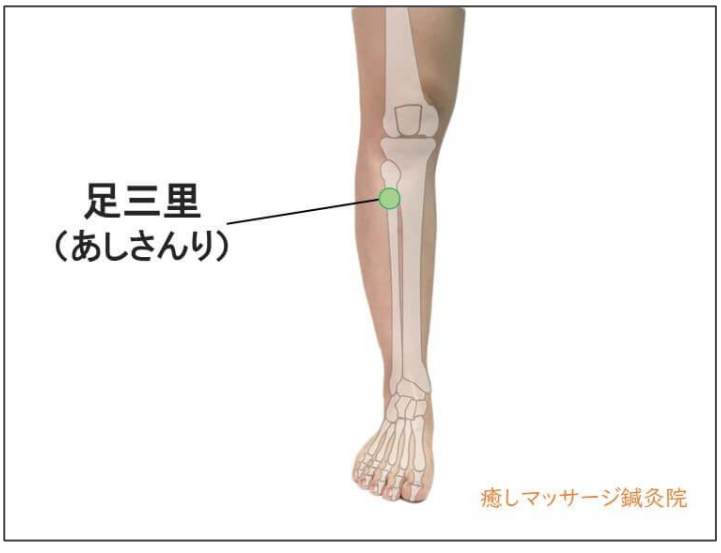
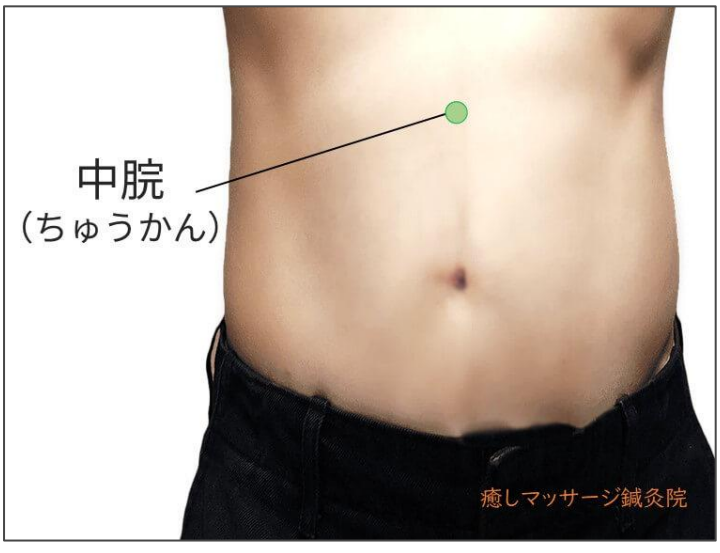
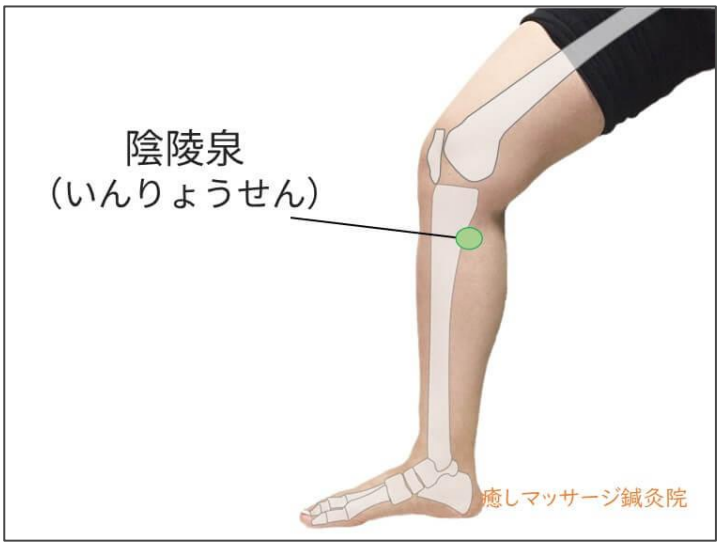
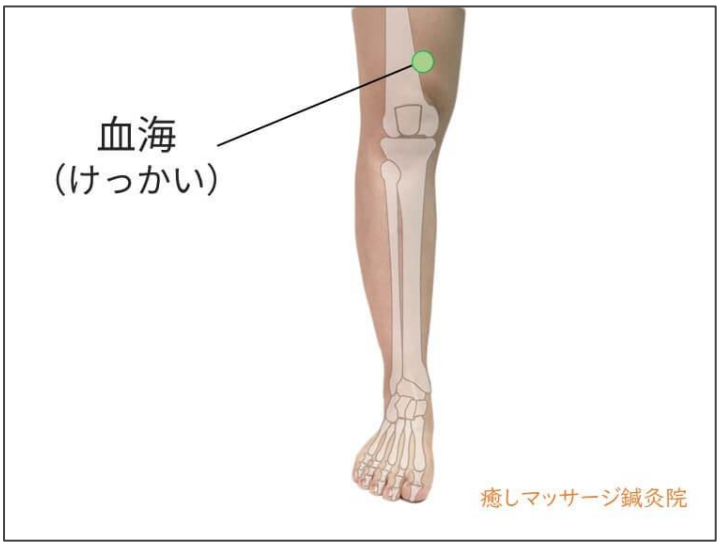
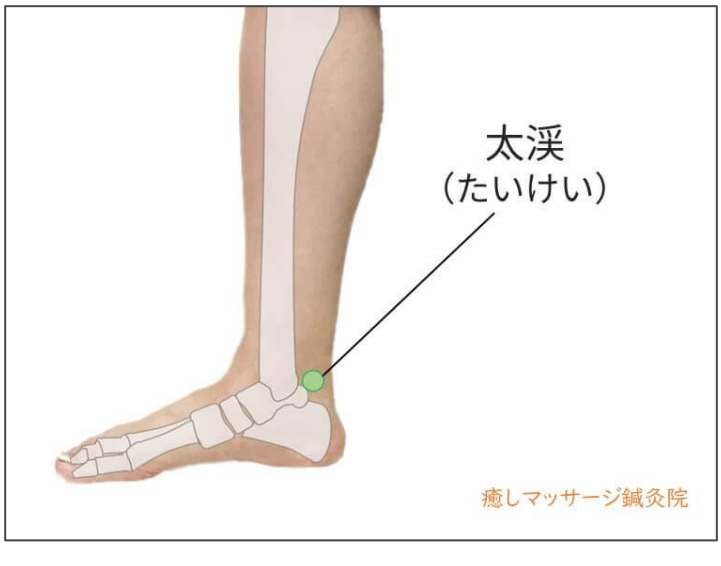
膝の痛みによく使うツボ5つ











癒しマッサージ鍼灸院

膝の痛みに効果的なツボ5つ

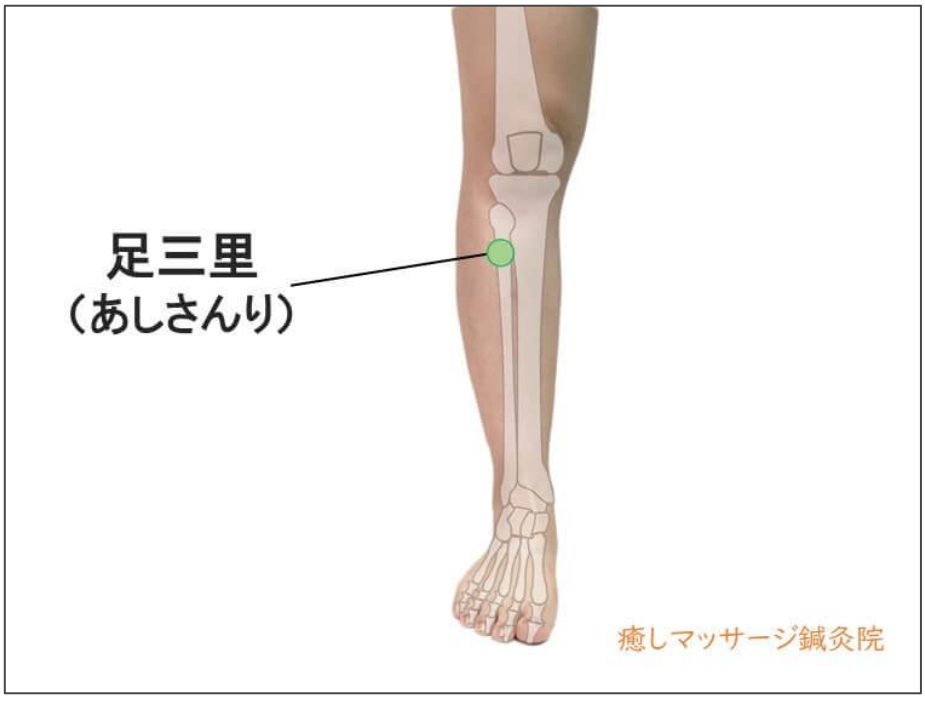
腰痛の原因	ツボの名前
体重の増加（食生活の乱れ）	足三里（あしさんり） 中脘（ちゅうかん）
運動習慣がない	陰陵泉（いんりょうせん）
膝や股関節の変形	血海（けっかい）
筋力の低下	太渓（たいけい）

当院でよく使用するツボは上記の表のとおりです。いずれも、自分で押せるツボとなりますのでご安心ください。

足三里に鍼をしている様子

癒しマッサージ鍼灸院

体重の増加（食生活をの乱れ）による膝の痛みで使うツボ①



ツボの場所

膝のお皿の真ん中より10cm下、膝の外側

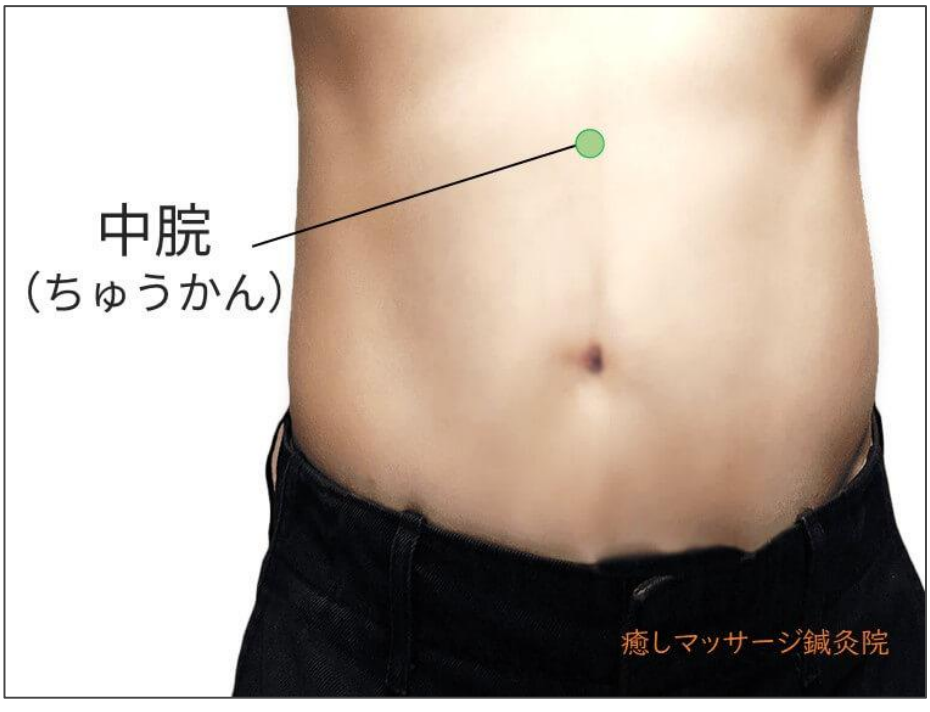
効果

刺激により、食欲を抑えたり胃の働きを調節するツボです。

つい美味しいものに手が出てしまう方や、病院で「体重を減らしましょう」と言われた方は、このツボを刺激ましょう。

癒しマッサージ鍼灸院

体重の増加（食生活をの乱れ）による膝の痛みで使うツボ②



ツボの場所

お腹の中心、へそとみぞおちの真ん中

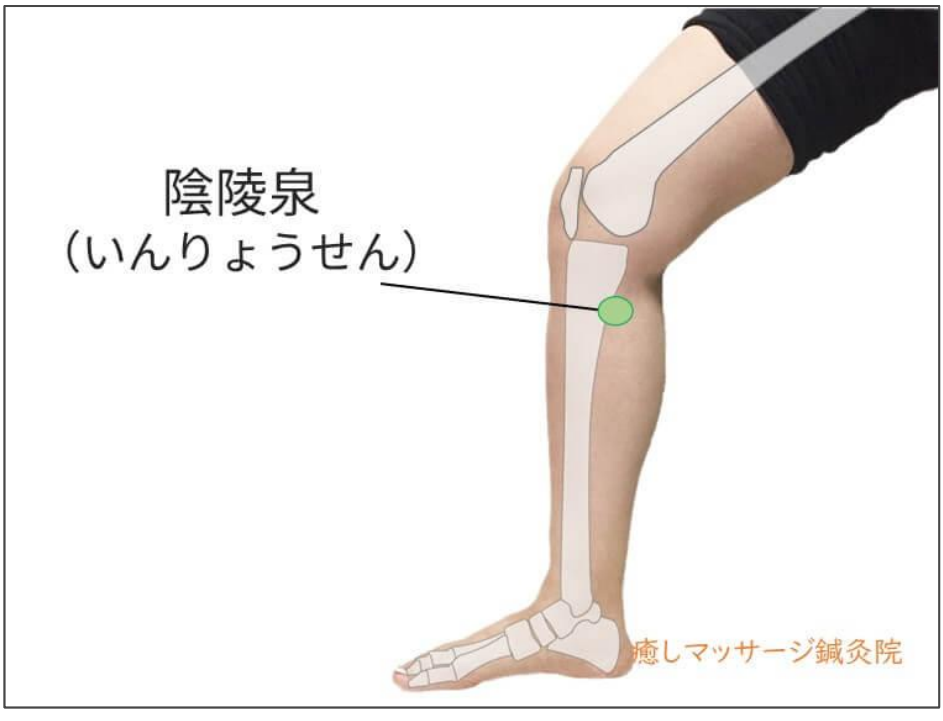
効果

刺激により、**胃の働きをよくする効果が期待できます。**

つよく押すと苦しく感じるので、周辺をやさしくなでるくらいでかまいません。

癒しマッサージ鍼灸院

運動習慣がないために発生する膝の痛みに使うツボ



ツボの場所

膝の内側、お皿より10cmほど下

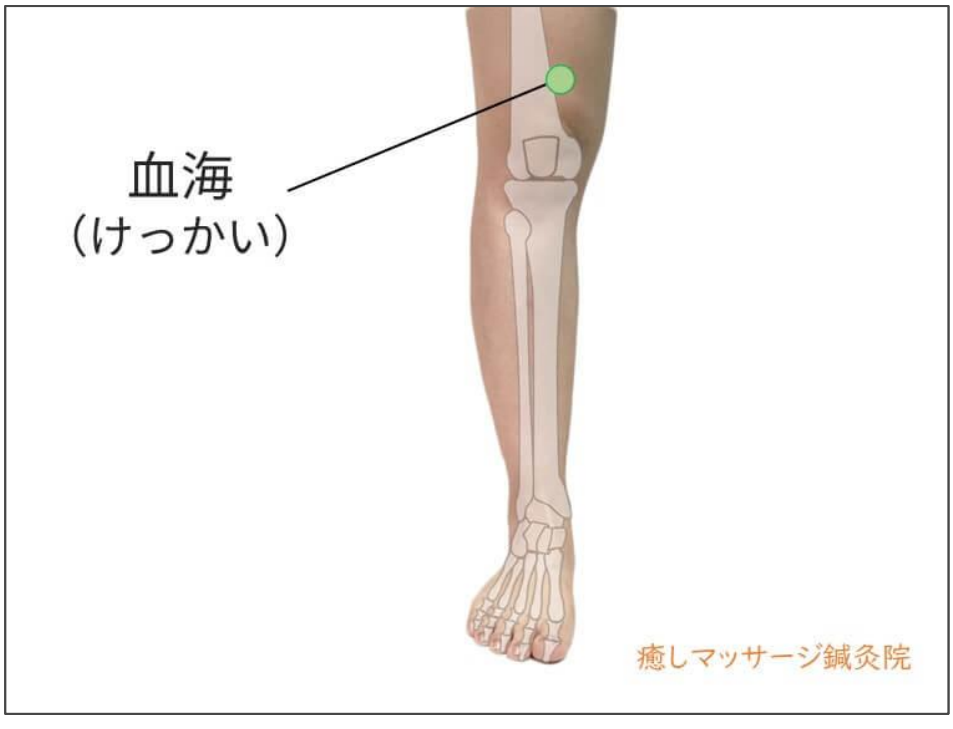
効果

刺激により、体の水分を調節する働きがあります。

座りっぱなし、立ちっぱなしでむくみ（水分）がたまると、体も重たくなり痛みの原因となりかねません。足がむくみやすい方は、とくに意識して押してみましょう。

癒しマッサージ鍼灸院

骨の変形による膝の痛みに使うツボ



ツボの場所

膝の約7cm上、ふとももの真ん中よりすこし内側

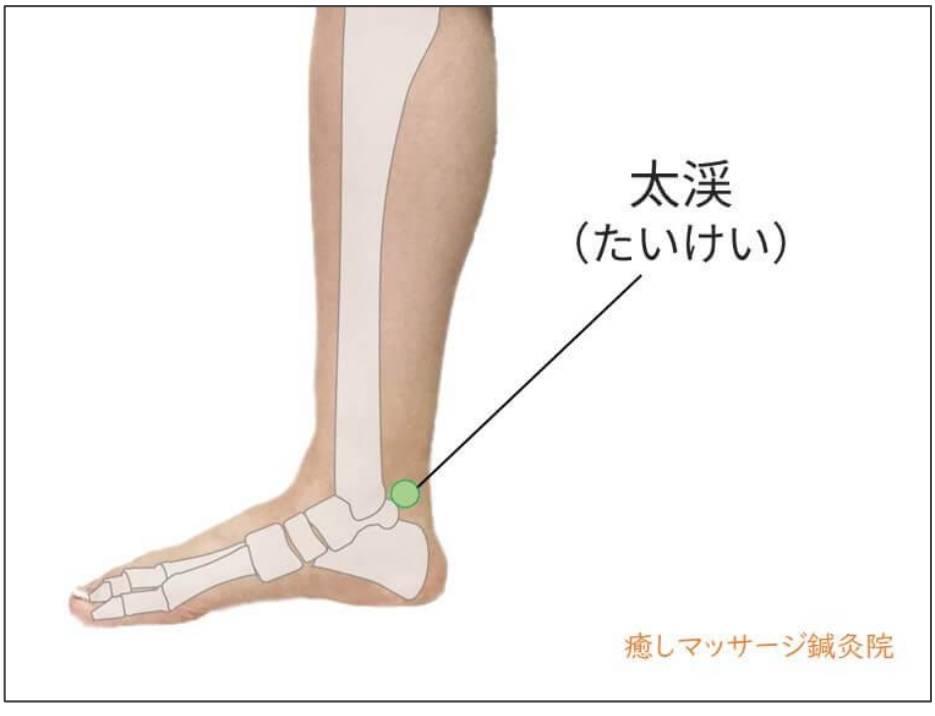
効果

刺激により、膝の痛みにかかわる筋肉の血流を改善する働きがあります。

膝の変形がある場合、内側の筋肉に痛みが出やすいため血海を中心にしっかりほぐしてみてください。

癒しマッサージ鍼灸院

筋力の低下による膝の痛みに使うツボ



ツボの場所

内くるぶしとアキレス腱の間

効果

刺激により、落ちてしまった体力を戻す効果が期待できます。

体を支えるために必要な筋力が落ちた結果、膝への負担が大きくなり痛みを感じやすくなります。

癒しマッサージ鍼灸院