

朝日生命からの耳より情報!

あさ★みみ
PLUS

\\ 誰でもコリと痛みがほぐせる //

もまな
セルフケア



ひざのコリと痛みに
悩むあなたに

ひざの皿の下を レンゲ / 親指で流す



こんな症状にも効く!

☒ すねの痛み

ひざの前や下方の痛みに関しては、ひざ下のくぼみにある「しつがい膝蓋下脂肪体」という組織が深く関係しています。ここには痛みを感じるセンサーが多く、この部位の緊張をゆるめると、ひざ痛の軽減につながります。

なぜもまないの?

カラダの表層を押したり、さすったりするだけなので、力の弱い方でも簡単に実践できます!

楽ちんじゃ!



Step

1

ひざの皿の下のくぼみから
外側に向かってレンゲで押し流す

すねの骨があるので優しく!



Step

2

ひざの皿の下のくぼみから
内側に向かってレンゲで押し流す

レンゲの代わりに親指の第一関節で
押し流すのでもOK!



出典:『誰でもコリと痛みがほぐせる もまないセルフケア』石垣 英俊、幸田 誠 著(池田書店)

一緒に
やってみよう!



 朝日生命

ホームページアドレス / <https://www.asahi-life.co.jp>