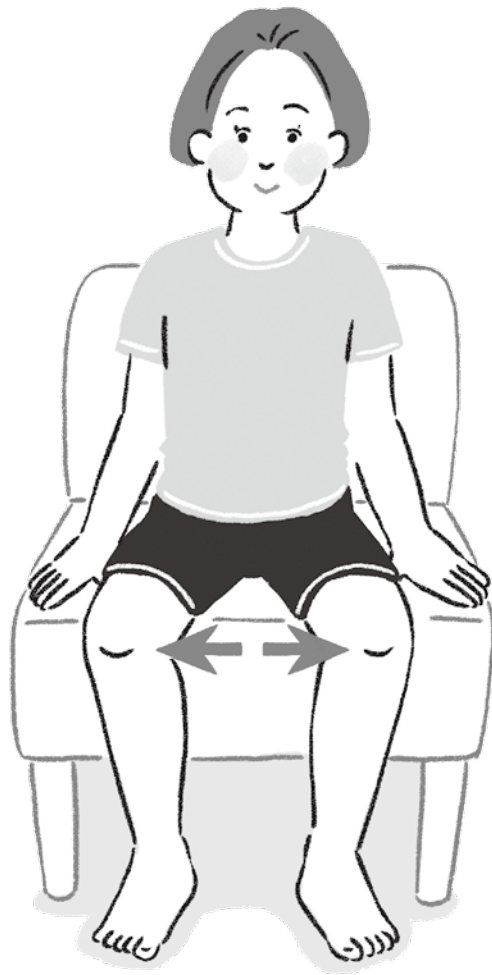


## ひざの内側の「痛点押し」



### ★ひざの内側の「痛点押し」の手順

- ①イスなどにラクな姿勢で腰かけ、ひざの力を抜く。かかとは床につける
- ②右手の親指と人差し指でひざ小僧を横からつまみ、ガニ股になるように開いてひざの内側が見えるようにする
- ③右足のひざのお皿の内側の4つのポイント（次ページの図）を中心に親指で押しみて、押すと痛むポイントを探る
- ④痛むポイントを見つけたら、息を吸って、深く吐きながら15秒程度押圧し、ゆっくり指を離す
- ⑤左足のひざの内側も、同様に行う