



あし  
足のしびれをなおすには、どうすればいいの

しんけい けっかん からだ おも  
神経や血管が、体の重みでおさえられるから

しんけい けっかん からだ なが あいだすわ あし  
神経や血管は、体じゅうどこにもあります。長い間座っていると、足がしびれるのは、この神経や血管が、自分の体の重みでおさえられるからです。

すわ しせい あし  
座った姿勢では、足のこうがゆかにぴったりくっつきませんが、足のこうは、皮ふの下の筋肉が少なく、すぐ固い骨になっているので、皮ふの下の神経がおさえつけられやすくなっています。また、かかところがふとももの神経をおさえつけて、足全体がしびれてしまうこともあります。このようなときは、同時に血管もおしつけられて、血のめぐりが悪くなっているため、神経のしびれがさらに強くなり、ひどいときには、ぜんぜん感じなくなってしまうたり、思うように動かさなくなったりします。

かる おやゆび ほう ま  
軽くもんだり、親指をこうの方へ曲げてやる

あし あし しぜん かる あし あし  
足のしびれは、足をのばしてほうっておけば。自然になおりますが、軽く足をもんだり、足の親指を、こうの方へ曲げてやると、早くなおります。（監修・保志 宏）

