

### 【男女のツボ i】

女性の特効穴は、「三陰交(さんいんこう)」です。  
下腿部に点在しており、手軽にツボ押しやマッサージが可能です。



### 【男女のツボ i : 女性編】

女性の疾患(生理不順、冷え性、むくみなど)に効くツボ！

- ①三陰交(さんいんこう)  
位置: 下腿部の内くるぶしから4横指上の部分にあるツボ。  
効果: 女性の特効穴、生理痛、冷え性、むくみ、膝痛、不感症。
- ②血海(けっかい)  
位置: 膝の皿の内側上端から親指幅2本上の部分。  
効果: 血の道症の改善、生理痛、頭痛、むくみ、不眠など。
- ③関元(かんげん)  
位置: 下腹部のおへそから、親指幅3本分下の部分。  
効果: 丹田のツボ、泌尿器系疾患、冷え症、胃腸、精力減退。
- ④次膠(じりょう)  
位置: 骨盤の仙骨部、上から2番目に触れるくぼみ部分。  
効果: 泌尿器系の疾患、生理痛、イライラ、冷え症、下腹部痛。
- ⑤気海(きかい)  
位置: 下腹部のおへそから、親指幅1本半下の部分。  
効果: 丹田のツボ、消化器系疾患、呼吸器系疾患、精力減退。
- ⑥志室(ししつ)  
位置: 腰部第2腰椎の両側、真中から親指幅3本分外側部分。  
効果: 冷え性、腰痛、足腰のしびれや痛み、疲労、不感症など。
- ⑦寒府(かんぷ)  
位置: 膝下の突出した骨の前下方くぼみから4横指上の部分。  
効果: 冷え性、膝痛、こむら返り、膝の血行促進、坐骨神経痛。
- ⑧復溜(ふくりゅう)  
位置: 下腿部の内くるぶしから3横指上の部分にあるツボ。  
効果: 冷え性、手足のむくみ、耳の痛み、歯の痛み、熱中症。

### 【下腿部のセルフケア】

下腿部(ふくらはぎ)の血液循環や筋緊張の緩和を図ることで、女性特有の冷え症などの予防に繋がります。

- ①足関節の運動  
踵の上げ下げと足関節の回旋運動。  
ふくらはぎを刺激することで、むくみや冷え性の改善に効果。
- ②下腿部のマッサージ  
ふくらはぎを「さする・つまむ・おす・もむ」ツボを刺激する。  
足関節の運動と同様に、むくみや冷え性の改善に効果。

◎ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す「調整点」のことです。

写真を参考に、ツボの位置を確認して、最も感覚が敏感になっているところが、あなたのツボになります。

ちょっと痛いけど気持ちいい・・・くらいの力加減でツボを刺激します。

力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。  
ひと押し3~5秒を目安に、5~10回繰り返します。

左右対になっているツボは、左右同じように押します。  
皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

◎症状が改善しない場合は、医療機関への早期受診が大切です。

<https://www.haruto22.com/>

はると在宅マッサージ  
〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10  
TEL 082-555-3608(FAX:兼用) 担当/兼元