

【男女のツボii】

男性の特効穴は、「気海と関元」です。

特効穴は、下腹部に点在しており、手軽にツボ押しが可能です。



【男女のツボii : 男性編】

男性の疾患に効くツボ！ 勃起不全(ED)、性機能障害(SD)など

- ① **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、精力減退、泌尿器系・消化器系の疾患。
- ② **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、精力減退、泌尿器系・胃腸の症状。
- ③ **大赫(だいかく)**
位置: おへそから、親指幅4本分下の左右親指幅半分外側。
効果: 生殖器・泌尿器系の症状、精力減退、不感症など。
- ④ **志室(しつ)**
位置: 腰部の第2腰椎の両側、真中から親指幅3本分外側。
効果: 泌尿器科の症状、冷え性、腰痛、疲労、不感症など。
- ⑤ **膀胱俞(ぼうこうゆ)**
位置: 臀部仙骨部の上から2番目のくぼみの外側の部分。
効果: 泌尿器科の症状、頻尿、残尿感、尿痛、冷え性、便秘。
- ⑥ **神門(しんもん)**
位置: 手関節掌側、横紋の豆状骨下の陥凹部分。
効果: 心気の出入口、ストレス、心痛、不眠、精神疾患など。
- ⑦ **太谿(たいけい)**
位置: 内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみ部分。
効果: 排尿障害、冷え症、こむら返り、頭痛、立ちくらみなど。
- ⑧ **太衝(たいしょう)**
位置: 足の親趾の3番目の骨と第二中足骨の間の踵寄り。
効果: 排尿困難、冷え症、二日酔い、腹痛、腰痛など。
- ⑨ **行間(こうかん)**
位置: 親趾と第2趾の付け根、親趾側の部分。
効果: 心因的ED、夜尿症、頻尿、疲れ目、倦怠感など。

【男性のセルフケア】

男性の症状に効く運動は、ずばり・・・スクワットです。
スクワットは大変きつい運動ですが、男性の症状には効果が期待できます。老化は足腰から、精力減退も足腰からです。

- 姿 勢: 立位で両足を肩幅より広めに、爪先を外側に向けて立つ。
前を向き、胸を張り、背筋を伸ばす。
手 順: 息を吸いながら、ゆっくりと股関節を曲げ、腰を落としお尻を突き出す。
回 数: 息を吐きながら、ゆっくりと立ち上がる。
15～20回×3セット

◎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。

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