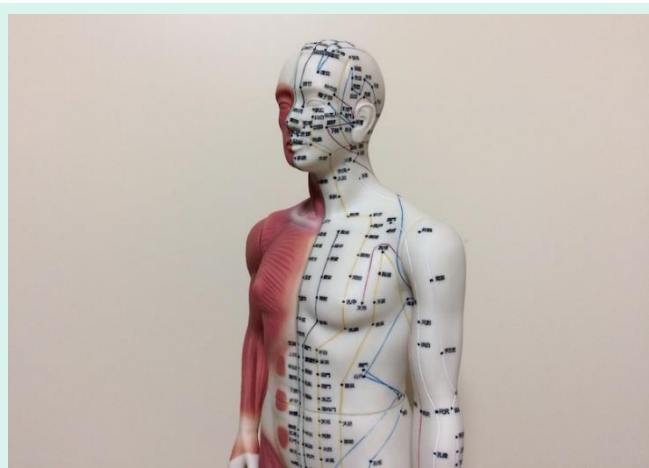
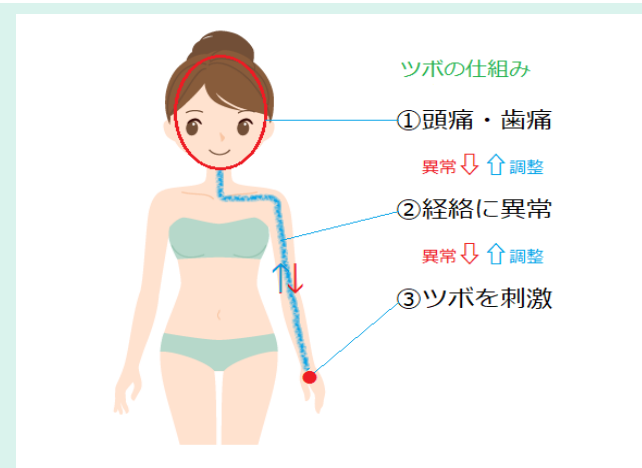


ツボって何？

ツボは、日常の不快な症状(未病)の改善と健康増進(養生)に役立ちます。手軽に出来るツボ押しを、健康管理の一つとして取り入れてください。



東洋医学の「経絡と経穴」

経絡(けいらく)と経穴(けいけつ)の分かりやすい例えは、路線と駅の関係です。

- 人体 ⇒ 日本列島
- 経絡 ⇒ 路線
- 経穴 ⇒ 各駅

日本列島には、数多くの路線があり、数多くの駅舎があります。

人体全身にも、数多くの経絡があり、数多くの経穴があります。

経穴(けいけつ)＝ツボ

経穴(ツボ)は、経絡に並んでいる体表のポイントで、臓腑に関係しています。

ツボは、体の異常が体表に現れ、治療穴でもあり診察穴でもあります。

例えば、手のツボが、頭部や内臓など離れた部位の調整に効くのも、経絡の流れによるものです。

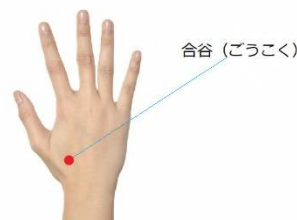
ツボの種類は、主に3種類で「正穴・奇穴・阿是穴」があり、症状によって使い分けとなります。WHO(世界保健機関)が定めた、正穴361穴が一般的なツボです。

東洋医学では、体全体の調子が崩れていると、その人の一番弱い部分に影響がおよびそれが病気の形で現れると考えます。

ツボは、刺激することで経絡の流れを改善し、症状を和らげる事の出来る治療点、誰もがもっている自然治癒力を高め、正常な状態に戻すことが目的です。

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。

万能のツボ



合谷(ごうこく)
＝(別名:虎口)

位置:人差し指と親指の骨が合流する部分から、少し人差し指側。

効果:痛みの万能のツボ、頭痛、生理痛、歯痛、下痢、便秘など。

写真を参考に、ツボの位置を確認して、その周辺を指で軽く押します。最も感覚が敏感になっているところが、あなたにとってのツボになります。
ちょっと痛いけど・・・くらいの力加減でツボを刺激します。
ツボ押しは、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。
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。

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

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