

### 全身・保存版

#### 全身の症状に効くツボ10選

##### A. 頭痛、肩こり

- ①風池 ②肩井

##### B. 腰痛、足腰

- ③志室 ④委中

##### C. 胃腸の症状

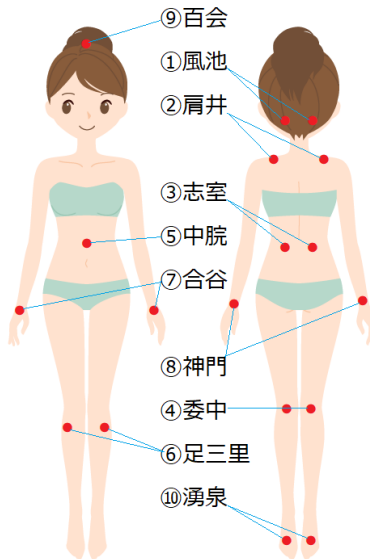
- ⑤中脘 ⑥足三里

##### D. 痛みとストレス

- ⑦合谷 ⑧神門

##### E. 疲労と倦怠感

- ⑨百会 ⑩湧泉



イラスト写真を参考に、ツボの位置を確認して、感覚が敏感になっているところが、あなたの「ツボ」です。

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。

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。

##### A. 頭痛、肩こり

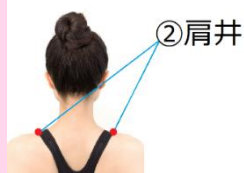
###### ① 風池(ふうち)

位置：耳の後ろの骨と、後頭部のくぼみの中間にあるツボ。  
効果：頭痛、肩や首のこり、鼻づまり、風邪、二日酔いなど。



###### ② 肩井(けんせい)

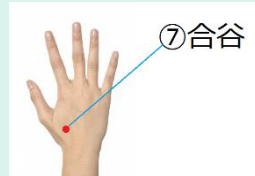
位置：首と肩先の真ん中において肩の筋肉の中心にあるツボ。  
効果：肩こりの特効ツボ、頭痛、眼精疲労、寝違い、腕の痛み。



##### D. 痛みとストレス

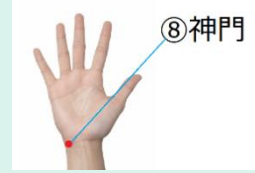
###### ⑦ 合谷(ごうこく)

位置：人差し指と親指の骨が合流する部分から、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。



###### ⑧ 神門(しんもん)

位置：手首の横じわの小指側の少しくぼんだ場所にあるツボ。  
効果：ストレス、頭痛、胸痛、不眠症、腕のしびれなど。



##### B. 腰痛、足腰の疲れ

###### ③ 志室(しつ)

位置：手を腰に当てた時、親指部分が触れる高さにあるツボ。  
効果：腰痛、足腰のしびれや痛み、冷え性、疲労など。



###### ④ 委中(いちゅう)

位置：膝関節の後ろ側に出来る横じわの中央部分にあるツボ。  
効果：腰痛、足腰や臀部の痛みや疲れ、首のこり、膝の痛み。



##### E. 疲労と倦怠感

###### ⑨ 百会(ひゃくえ)

位置：頭頂部の正中線上、両耳と鼻の延長線が交わる所。  
効果：疲労、倦怠感、頭痛、ストレス、めまいなど。



###### ⑩ 湧泉(ゆうせん)

位置：足裏のくぼんだ所、土踏まずの際の部分。  
効果：疲労、倦怠感、不眠症、むくみ、こむら返りなど。



##### C. 胃腸の症状

###### ⑤ 中脘(ちゅうかん)

位置：おへそとみぞおちの中間、おへそから4親指上の部分。  
効果：胃腸を整える、腹部膨満感、胃痛、倦怠感、二日酔い。



###### ⑥ 足三里(あしさんり)

位置：脚の外側、膝から4横指下の部分にあるツボ。  
効果：無病長寿のツボ、胃腸の機能を整える、頭痛、胸痛など。



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。

在宅療養の訪問医療マッサージ  
はると在宅マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3丁目14-10  
TEL082-555-3608 (FAX:兼用) 担当/兼元

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