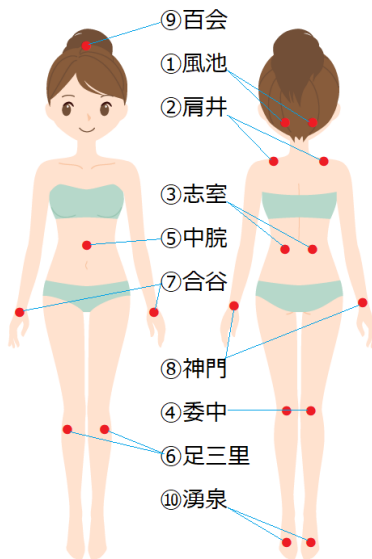


ツボ10選

・全身の症状に効くツボ10選

- ・頭痛、肩こり：①風池 ②肩井
- ・腰痛、足腰：③志室 ④委中
- ・胃腸の症状：⑤中脘 ⑥足三里
- ・痛みストレス：⑦合谷 ⑧神門
- ・疲労倦怠感：⑨百会 ⑩湧泉



写真イラストを参考に、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。

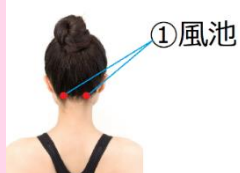
ちょっと痛いけど、気持ちいい…
くらいの力加減でツボを刺激します。

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。

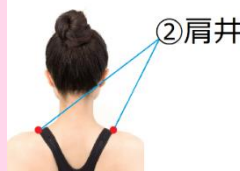
皮膚の弱い方は、
押しすぎに注意しましょう。

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。



・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：首と肩先の真ん中であっ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。



・腰痛、足腰の疲れ

③ **志室(しじつ)**
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。



・胃腸の症状

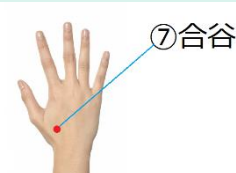
⑤ **中脘(ちゅうかん)**
位置：おへそとみぞおちの中間、おへそから4親指上の部分。
効果：胃腸を整える、腹部膨満感、胃痛、倦怠感、二日酔い。



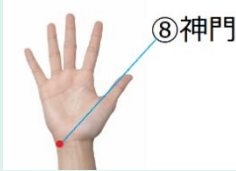
⑥ **足三里(あしさんり)**
位置：脚の外側、膝から4横指下の部分にあるツボ。
効果：無病長寿のツボ、胃腸の機能を整える、頭痛、胸痛など。

・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。



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。



・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。



ツボ(経穴)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。

在宅療養の鍼灸マッサージ専門店
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/>