

四総穴

四総穴＝四宗穴(しそうけつ)とは、①足三里 ②委中 ③列缺 ④合谷の4つのツボのことです。
体の不快な症状を、4つのツボで主治する優れたツボです。



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。

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。

全身の不快な症状に効くツボ

四総穴：①足三里 ②委中 ③列缺 ④合谷の4つのツボ。

①足三里(あしさんり)

肚腹三里留：肚腹は三里に止め ⇒ 腹部一切の疾患に三里が効く。

位置：膝関節の外側、膝の皿の下から4横指下の部分。

効果：全身強壯の合穴、無病長寿のツボ、内臓機能の調整、食欲不振、胃痛、冷え性、のぼせ、疲労倦怠感など全身症状改善の万能ツボ。

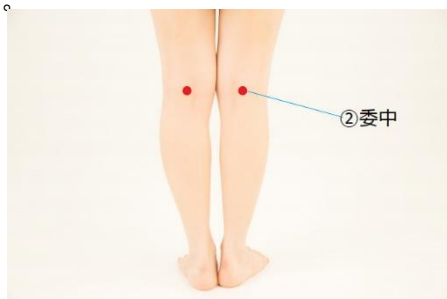


②委中(いちゅう)

腰背委中求：腰背は委中に求む ⇒ 腰部から背部の疾患に委中が効く。

位置：膝関節の後ろ側に出来る横じわの中央部分。

効果：腰背痛に有効な合穴、膝の痛み、足の痛みやしびれ、こむら返りなど。



③列缺(れっけつ)

頭項尋列缺：頭項は列缺に尋ね ⇒ 頭部から頸部の疾患に列缺が効く。

位置：手首親指側から親指幅1本半分上の肘よりの部分。

効果：頭痛などに有効な絡穴、歯痛、のどの痛み、手首や腕の痛みなど。

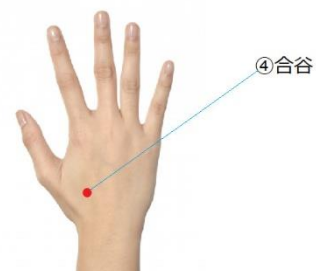


④合谷(ごうこく)

面目合谷収：面目は合谷に収む ⇒ 顔面や目の疾患に合谷が効く。

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：痛み有効な原穴、頭痛、歯痛、のどの痛み、下痢、便秘、生理痛、疲労倦怠感など全身症状に効く万能ツボ。



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/>