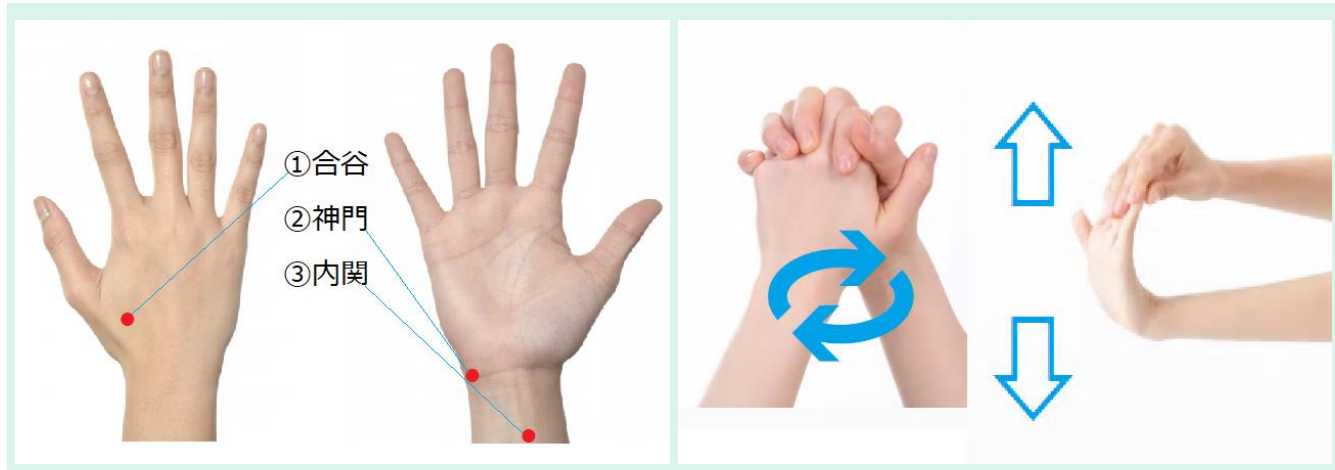


### 合谷のツボ

ツボと言えば・・・合谷(ごうこく)！  
と言われるほど活用される、優れた効果のある「万能のツボ」です。



#### 【合谷(ごうこく)のツボ】

合谷(ごうこく)のツボは、手にある大腸経(経絡)のツボ(経穴)で、鎮痛効果の高い、頭痛・歯痛・喉の痛み・下痢・便秘・・・疲労倦怠感など、全身の症状に効く「万能のツボ」です。

合谷を含め、代表的な手のツボを「3穴」ご紹介します。

##### ①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、少し人差し指側。

効果: **痛みの万能のツボ**、頭痛、歯痛、生理痛、下痢、便秘、疲労倦怠感など。

##### ②神門(しんもん)

位置: 手首の横紋の小指側、少しくぼんだ場所にあるツボ。

効果: 心気の出入口、ストレス、疲労倦怠感、頭痛動悸、めまい、不眠症など。

##### ③内関(ないかん)

位置: 手首の横紋から3横指肘側の、腱と腱の中央部分。

効果: 気血の出入口、循環器・消化器系、不眠症しゃっくり、乗り物酔いなど。

東洋医学では、病気にならないことを重視し、日常で行える予防を「養生」といいます。

ツボは、日常の不快感(未病)の改善と健康増進(養生)に役立ちます。

健康的なからだをつくるには、生活環境でのストレスを溜めないこと、栄養・運動・睡眠をバランスよく保つ養生が大切です。

ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す「調整点」。

#### 【手首の運動(ストレッチ)】

手指には感覚・運動神経が多く、手指は外部の脳又は第二の脳と言われています。

手首の運動をすることで、血流の改善や自律神経の調整、手指のツボへの刺激と脳の活性化が期待できます。

##### ①手首の屈曲(掌屈)、伸展(背屈)

ひじを伸ばし、前腕の筋肉の伸びを意識して、各5~10秒間保持。1日: 各3セット

##### ②手首の回旋運動

ゆっくりと手首を左右(出来れば8の字)に、各10回まわす。1日: 各3セット

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てください。

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/>