

### 万能のツボ

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。



### ツボとは？

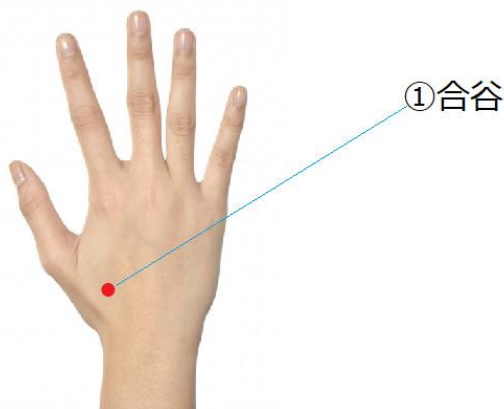
東洋医学と言えば、ツボと鍼灸と答える方が、大多数です。肩こり・腰痛・ストレスに効くツボは・・・よく質問されます。それ程ツボは身近なものです・・・ツボって何？よく分からないが、押したら効く場所・・・正解です。体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す場所、「ツボ＝調整点」のことです。ツボは、日常の不快な症状(未病)の改善と健康増進(養生)に役立ちます。まずは、手軽に出来るツボ押しを、健康管理の一つとして取り入れてください。

### 【万能のツボ (合谷)】

#### 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。



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。

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。

### 【ツボの仕組み】

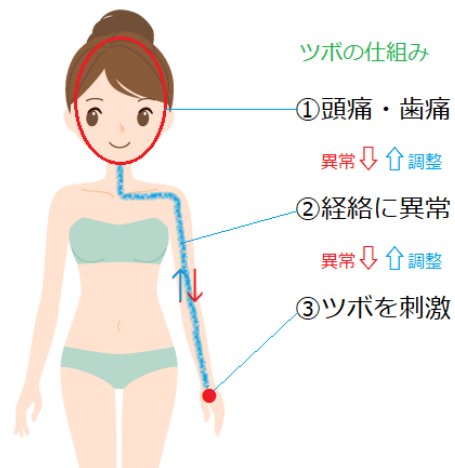
#### ツボ = 経穴(けいけつ)とは

経穴(ツボ)は、経絡(ツボの筋道)に並んでいる体表のポイントで、臓腑に関係しています。

経穴(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。

WHO(世界保健機関)が定めた、正穴「361穴」が一般的な「ツボ」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/>