

For Healthy Life

健康



2021

令和3年



CALENDAR

1月 風邪の予防/胃痛・胃けいれん/著陸症

2月 肩こり/痔症/背痛

3月 頭痛/耳鳴り/冷えによる痛み

4月 めまい/目の疲れ/顔のマヒ、ケイレン

5月 手首のねんざ/ひざの痛み/インボテツ

6月 腰痛/齒痛/動悸

7月 下痢/腎臓疾患/足首のねんざ

8月 冷房病/婦人病/不眠症

9月 体力アップ/万病/しゃっくり

10月 足の痛み/皮膚異常/腕の痛み

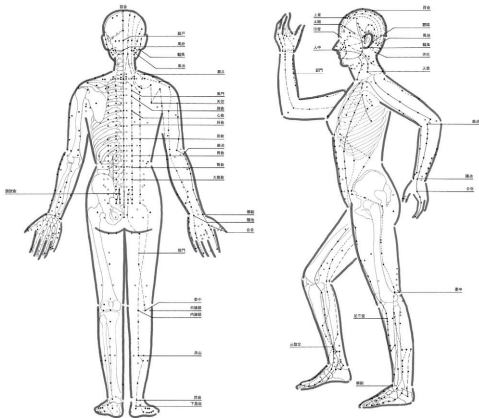
11月 五十肩の痛み/こむら返り/首の痛み

12月 二日酔い/関節リウマチ/高血圧

家庭用主な健康ツボ図解表

正しく押さえて、より効果的な指圧療法を。

指圧するときは、手の爪を丸く切りそろえからはじめてください。思わぬケガをするときがあります。指圧するときにも最も効果的な方法は、力が垂直にかかるようにここをのけることです。また、人に指圧をするときは、心を落ち着かせ、指先に神経を集中させてください。これらのことを守ることにより、指圧の効果をもより一層高めることができます。



「親指を伸ぶ方法」

- ①親指一本で押す：筋圧の基本的な型。筋質に力を加えます。
- ②両手の親指で押す：両親指の先端をそろえるようにします。
- ③両親指を重ねて押す：利き側の親指を下にして、一方の親指を重ねて押します。足全体や足の裏などを筋圧するときに使います。
- ④親指と中指で押す：首の横や後ろ、足のふくらはぎなどを筋圧するときに使います。

人差し指、中指などを使う方法

- ⑤ 人差し指に中指を重ねて押す：人差し指に軽く中指を重ねるようにして押します。深い呼吸の拍に添えています。

「手のひら全体を健う方法」

- ② 肘手の手のひらを使って押す：利き手の手のひらで押します。肩や腰など、あまり強く押さえないで腕の部分に効いています。
③ 肘手で握握をせながら押す：手のひらを倒して、セジに力を入れて運動させます。握握や押中に用いると効果的です。
④ 両方の手のひらを使って押す：両方の手のひらを重ねて、押し出した感じがあります。肩や、腰、肘、ひざなどに効きます。

手法



健康ツボカレンダーをご覧の皆様へ

このカレンダーは、皆様の日常生活上の相変状がほとんどないで、お気軽にツグ治療をご自分でこなしていただくこと、そしてツグ療法についてより興味を深めていただくことをめざしたものです。

なお、ツバネは中国に見られ日本でも広く普及しつつありますが、最近(ツバ)の呼称については諸説あり、その伝染の経緯により呼称が異なる場合がごまいますこともご了承ください。

最後に、このカレンジャーが皆様のご健康に少しでもお役に立てれば、この上ない幸に思います。

健康又安心 新保壽道

今月の予防対策
風邪に
ポイントを
置いてみました。

カゼをひきやすい人は寒に舌先を
押し出し、凝めて、咽で割ってください。
（カゼの通路）
風門（あいうん）背中の第3胸椎の
上、肩胛骨より13cmのところ、ダ
リツに貼った横の線上。（骨を中央）
風池（ふうち）うなじの真上の毛の
はえむの約1cm上から、左右側
約7cm距離のくぼき。
風府（ふうふ）後頸部の下の中央
のくぼき、毛のはえむの約1cm上
のところ。
風府（ふうふ）面により、後頸部中央
と背の間に。



お正月の和さいだ霽天氣で、つい健康に対することろづかいも忘れがち。無煙は禁物です。風邪の魔の手が来る前に、毎日欠かさず臨圧しましょう。胃が痛い方・蓄膿症の方のためにも、役立つツボを、そっとお教えします。

●上記の症状に片側性顔面痛が伴います。その原因については、わが国では歯槽神経痛に分類され、適切な治療がなされ

背の裏にある腎臓、腎臓、肝臓、脾臓を指します。

腎臓(かんじょう)背中の上、及び脇の下、左右約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。

腎臓(いんぞう)背中の上、及び脇の下、左右約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。

肝臓(かんぼう)背中の肩より9cm下の下、左右約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。

膵臓(たんぞう)背中の肩より10〜11cm下の下、左右約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。



鼻淵(しづく)鼻の下の縁にあるか
たい骨の洞孔の中から、少し下にある
小さな骨のくぼみ。目を閉じ、前ま
がみになり、歯を嚥します。
鼻淵点(びょくてん)鼻高から左右
約1cmのところ。
鼻背筋(びはいりん)鼻の根元から鼻
尖までの部分、一般的に鼻すじとい
われるところ。



圖 10-10 由圖 10-9 可知，圖中各點之溫度如下：

42

2
FEBRUARY

今月の予防対策
肩こりに
ポイントを
置きました。

肩こり



入浴後、または運動をした後、肩を回し、肩甲骨を動かすように、両手を回し、徐々に強く回します。肩甲骨（あしさんり）に手の上端に同じ指の関節を当て、押さえる動きを下に向けて伸ばし、人差し指の先が当たったところのうずき。

肩甲骨（あしさんり）関節と人差し指を合わせることでできるしわのところで、人差し指を動かす。

肩甲骨（あしさんり）関節の下の毛のはきざわり、中央のクボミの左右約3cmのところ。

肩甲骨（あしさんり）関節と肘のつけ根のところで肩甲骨の先へぐさへていって、押さえて圧迫の点のところ。

肩甲骨（あしさんり）関節の下、左右約7cmのところ、アジリした部分の真上。

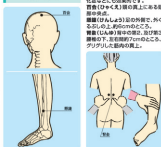


ついで体の調子が悪わしくなってしまう三寒四温。急激な寒さで体がすくみ肩が凝りがちになってしまいます。そんなときは、温かなお風呂で体も心もリラックスし、各ツボを刺激しましょう。痔の方・背痛の方のためにも、役立つツボを、そっとお教えします。

ツボ治療の禁止

切りケガ（虫歯）・骨折・打撲・凍瘡・皮膚病・ガン・高熱・悪病・病後・病色不調
●上記の症状に該当し、悪化が懸念されます。ツボ治療について
●お医者さんや専門家に相談の上、適切な治療を受けましょう。

痔症



背痛



肩甲骨（あしさんり）関節の下、左右約7cmのところ、アジリした部分の真上。



肩甲骨（あしさんり）関節の下、左右約7cmのところ、アジリした部分の真上。

日 SUN.	月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.
	1 日曜	2 月曜	3 水曜	4 木曜	5 金曜	6 土曜
7 日曜	8 月曜	9 火曜	10 水曜	11 木曜 祝日 (振替休日)	12 金曜	13 土曜
14 日曜	15 月曜	16 火曜	17 水曜	18 木曜	19 金曜	20 土曜
21 日曜	22 月曜	23 火曜 祝日 (振替休日)	24 水曜	25 木曜	26 金曜	27 土曜
28 日曜						

今月の予防対策
頭痛に
ポイントを
置いてみました。

舌が舌を屈延し、舌を舌尖を右に伸
びつくり押し、または舌を左に伸し
て舌内を掻くとき、舌が這い出し、
は、全身を伸ばしてさかむかひより
にマッサーし、伸張させるながら舌
の舌を屈延する。

舌先(ひやくえ)舌の真上にある舌
根の中央。

舌根(ひやくえ)舌の中心線上、舌
のはえびりから約2cmの所。

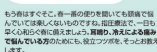
舌根(ひやくえ)このめがけとじり
の中間。

伸張(いんどう)左右の側の伸張。

人中(じんちゆう)舌と鼻の間の
へこんだ部分。

耳根(てんじゆう)耳たぶの根の約
4cmの所。

舌背(さうこく)舌根と人差し指を
舌の裏でできるしわのことで、人
差し指側。



●上記の症状に罹患する個人数があります。その数値については、厚生労働省のホームページに公開され、随時この数値が更新されます。

冷えによる足腰・下腹部の痛みを
じめ、ぜんそく・心臓病・高血圧症
などにも効果的です。
漢薬(ゆずせん)足の裏の中央部、
「へ」の字の形でツボをとる。

關於此小島的介紹，請到「臺灣-旅遊-旅遊資訊」網頁查詢，小島了！www.taiwan.gov.tw

今月の予防対策
めまいに
ポイントを
置いてみました。



百舌(ひゃくえ) 喉の真上にある硬
部中央点。
鰐鰯(きょういん) 目の後ろ。
鳳凰(ほうおう) うなむしの中央の毛の
はえびなの約1cm上から、左右開
いた7cm両側のクボ点。
鰐鰯(えいふう) 耳たぶと乳根突起
との間のクボ点。
天鼓(てんこ) 耳たぶの後ろ約
4cmのところ。



長かった冬も終わり、いま春真っ盛り。陽気に誘われて土筆もヨッコリですね。この季節によくあるのが突然の“めまい”。いざというときのために、各ツボをしっかり覚えておきましょう。目の奥れた方・顔のマヒ、ケイレンの方のためにも、役立つツボを、そっとお教えします。

ツボ治療の禁止

●上記の症状には着目し個人差があります。その程度については
ほかの2つの検査項目にて判断の上、適切に治療ください。

赤目のときは、特に首を強めに押さえます。首の下にクマがあるときは、ぬもて肩を充分に脱圧してください。
 首倉(ひやくわ) 鎖の真上にある鎖部中央点。
 頸蓋(いんどう) 左右の肩の間の中央。
 鎖倉(きようぐら) 小指の指下部で、下アゴ骨の後ろ縁のところ。
 肩有窓(しちくう) 鎖倉の左右のクマ見。
 肩倉(けんぐら) 肘中の鎖2、及び第3鎖部の下、左右約7cmのところ。
 グリッド上腕部の真上。



目を閉じて中央から四じりの方向・二本割にて軽く捻く繰り返す。



天柱(てんちゅう)耳たぶの後ろ約4cmのところ。
 目の4つのフボをマッサーJした後、
 ていねいに塗布します。後ろ首すじ
 にある輪筋、天柱を同時に押します。



圖 10-10 金剛山門山 120°、西經 126°、南緯 31° 一帶實地調查結果

日 SUN.	月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

今月の予防対策

手首のねんざ
にポイントを
置いてみました。



手首のねんざ



龍指(りゆうさく) 手首の手の甲の小指側にあるクボんだところ。
 龍池(りゆうち) 手首の手の甲中央のクボみのところ。
 合谷(ごうこく) 親指と人差し指を合わせたところ、人差し指の関節。



手首に熱のあるときは、充分に冷や
し、汗と熱が離れた後に温湿布し。
各ツボを指圧にて、朝晩から強めに
マッサージし、血圧を下す。

氣候が和らいだからといって、急遽に運動すると、あちこち故障しがち。冬の間に体が固くなっているのでしょうね。覚えておくと何かと便利なツボです。ひざの痛み、インボテングで悩んでいる方のために、役立つツボを、チートにお教えします。

ツボ治療
の禁止

●上記の症状には習いし個人差があります。その程度については、かかりつけの医療機関に相談してください。

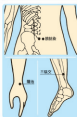
ひざの痛み



ひざ全体を温潤した後、両ツボを
時間をかけてやわらかく圧迫しま
す。がんこな痛みのあるときは、両ツボ
が有効です。



インポテンツ



まずおへじの左右をゆっくり押し、柔らかくなるまで押しもみます。手中の指が足の三指交を覆えたりや強めに押さえます。足のマッサージと、息を出したときに踵圧を行います。足の指の間に人指指に行くと、強力が得れます。

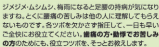
三陽交(さんいんこう)下腿内側、内くるぶしの上約8cmのところ。
 照海(しょうかい)第2足指骨孔の下から左右同約3cm両側のところ。
 涌泉(ゆうせん)手掌の手の甲側中央の穴の2分の1のところ。



日 SUN.	月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

JUNE

腰痛に
ポイントを
置いてみました。



まず腰のツボ(腎俞、大腸俞、関元俞)をマッサージしてから、おへその左右のツボを同時に押さえます。足にある足三里・湧山・髀關までいいに、湧山は



●上記の症状には著しく個人差があります。次の判断について
は必ずお医者様の専門家に相談の上、適切な対応をください。

那門(げもん)説の内閣の真ん中の線上で、ヒジの中央から、少し前後に動いたヘコエのところ。

國語部出版品中已收錄，國語、國文、國事科一節從寬以中本國之標準為據。

今月の予防対策
下痢に
ポイントを
置いてみました。



おヘソの下を通過し、平手でマッサージした後、背中・肩中のツボをていねいに押します。便秘のときも同様に行います。



急激な暑さで、知らず知らずのうちにガバガバと冷たいものを口にしがちですね。あまり急激に胃や腸を刺激し過ぎると体調を崩す原因にもなりかねません。もしものときのご参考にどうぞ。腎臓疾患の方・足首のねんざでお苦しみの方のためにも、役立つツボを、そっとお教えします。

●上記の症状に片側性顔面痛があります。その原因については、わが国では歯槽神経痛に分類され、適切な治療がなされ

背骨・腰筋などの泌尿器系の病に効果的です。身体の軽い運動が特に効果があります。

三焦灸(さんしょうゆ)腹部の第1腰椎の下、左右約7cmの両側で、グリグリした筋肉の真上のところ。



外側(はひき)外くるぶしの下の1cm
にあるクボミ。
内側(うちき)内くるぶしの下の2cm
にあるクボミ。
踵(かかと)外くるぶしとアキ
レス腱の間。
踵趾(かかとすぢ)足の踵趾と小指
の間から約4cm上の骨の手のク
ボミ。

まず足首の熱を冷やしてとり、マッサージしてから、特設ツボを踏めかける極めに時間をかけて幅広く、激正します。



圖 10-10 內含可變電容之電路，圖中電容之電容率與電極間之距離成反比。

日 SUN.	月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8
AUGUST

今月の予防対策
冷房病に
ポイントを
置きました。



冷房病

冷気症で顔に血がのぼる人にも効果的です。
三陰交（さんいんこう）下腿内側、内くるぶしの上約6cmのところ。



戸外に出れば、本筋を求めてさまよってしまうこの季節。室内にいとす〜と冷房とお友達になり、体調を崩しがち。このような方は、毎日欠かさず三陰交を指圧しましょう。婦人病・不眠症でお悩みの方のためにも、役立つツボを、そっとお教えします。

ツボ治療の禁止

切りケガ（虫歯）・骨折・打撲・感染症・皮膚病・ガン・高熱・悪病・病後・病後不調者
●上記の症状に該当し、強く痛みを訴える方、ツボ治療について医師からツボ治療を中止していただく方、お断りいたします。

婦人病

月経不順・有痛月経などに効果的です。
陰交（いんこう）足の裏の中心の指の幅から4cm上の場所の手のひらの下。



不眠症

手足の麻痺、足スネの三陰交を指圧に効果的です。



背中の4つのツボも入浴後に強めにしつぽります。
陰交（いんこう）手のひらの甲指中央のツボの中心の場所。
三陰交（さんいんこう）下腿内側、内くるぶしの上約6cmのところ。
腎動（かんどう）背中の第9〜10胸椎の下、左右約7cmのところ。グリグリした場所の上。
腎動（かんどう）背中の第10〜11胸椎の下、左右約7cmのところ。グリグリした場所の上。

日 SUN.	月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.
1 火曜	2 水曜	3 木曜	4 金曜	5 土曜	6 日曜	7 月曜
8 火曜	9 水曜	10 木曜	11 金曜	12 土曜	13 日曜	14 月曜
15 火曜	16 水曜	17 木曜	18 金曜	19 土曜	20 日曜	21 月曜
22 火曜	23 水曜	24 木曜	25 金曜	26 土曜	27 日曜	28 月曜
29 火曜	30 水曜	31 木曜				

祝日の場合はその日の休みの日、祝日の場合はその日の休みの日。

2021
令和3年

9
SEPTEMBER

体力アップ
にポイントを
置いてみました。



スタスタがつづき、セックスが激しくなります。潮人病にも効果があります。胃液と胆汁酸を強めに押し、特に入道線に流注します。

胃液(じんせ)育中の喉道、及び喉道直横の下、左右前約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。

腸胃動脈(ぼくごうけい)第2腰椎骨孔の下から左右前約3cm両横のところ。

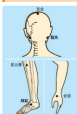


まだまだ夏の暑さがつづく毎日、身も心も夏バテで、もうひとつスッキリしないという方のために、とっておきのツボをご紹介します。腎臓・膀胱系を欠かさず刺激してください。きっと力強い味方になるはずです。しゃっくりが止まらない方、または、万病にも、役立つツボを、そっとお教えします。

ツボ治療の禁止

●上記の症状に併発して個人差があります。その病名については必ずしも決った専門医への依頼の上、適切な治療を受けることが必要です。

百合、朝顔、朝顔、足三郎、百合を手
前に引き寄せる感じで、後面に桜め
に配ります。
万病に効能的ゆづりです。
足三郎(あしさんり)とひざの上端に
同じ個の手の模範を置いて、残る4本
の指を下に向けて伸ばし、人差し指
の指が揃ったところのくさす。



まず、のどの左右をもみほぐします。
特にツボを重点的に軽く刺激します。
天突(てんてい)の左右で気管に
おける肺の下。
鎖骨(さくご)の間の第4胸椎の下、
左右約2cm距離のところ。

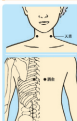


圖 10-10 由圖 10-9 可知，圖中 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、28、29、30、31、32、33、34、35、36、37、38、39、40、41、42、43、44、45、46、47、48、49、50、51、52、53、54、55、56、57、58、59、60、61、62、63、64、65、66、67、68、69、70、71、72、73、74、75、76、77、78、79、80、81、82、83、84、85、86、87、88、89、90、91、92、93、94、95、96、97、98、99、100、101、102、103、104、105、106、107、108、109、110、111、112、113、114、115、116、117、118、119、120、121、122、123、124、125、126、127、128、129、130、131、132、133、134、135、136、137、138、139、140、141、142、143、144、145、146、147、148、149、150、151、152、153、154、155、156、157、158、159、160、161、162、163、164、165、166、167、168、169、170、171、172、173、174、175、176、177、178、179、180、181、182、183、184、185、186、187、188、189、190、191、192、193、194、195、196、197、198、199、200、201、202、203、204、205、206、207、208、209、210、211、212、213、214、215、216、217、218、219、220、221、222、223、224、225、226、227、228、229、230、231、232、233、234、235、236、237、238、239、240、241、242、243、244、245、246、247、248、249、250、251、252、253、254、255、256、257、258、259、260、261、262、263、264、265、266、267、268、269、270、271、272、273、274、275、276、277、278、279、280、281、282、283、284、285、286、287、288、289、290、291、292、293、294、295、296、297、298、299、300、301、302、303、304、305、306、307、308、309、310、311、312、313、314、315、316、317、318、319、320、321、322、323、324、325、326、327、328、329、330、331、332、333、334、335、336、337、338、339、340、341、342、343、344、345、346、347、348、349、350、351、352、353、354、355、356、357、358、359、360、361、362、363、364、365、366、367、368、369、370、371、372、373、374、375、376、377、378、379、380、381、382、383、384、385、386、387、388、389、390、391、392、393、394、395、396、397、398、399、400、401、402、403、404、405、406、407、408、409、410、411、412、413、414、415、416、417、418、419、420、421、422、423、424、425、426、427、428、429、430、431、432、433、434、435、436、437、438、439、440、441、442、443、444、445、446、447、448、449、450、451、452、453、454、455、456、457、458、459、460、461、462、463、464、465、466、467、468、469、470、471、472、473、474、475、476、477、478、479、480、481、482、483、484、485、486、487、488、489、490、491、492、493、494、495、496、497、498、499、500、501、502、503、504、505、506、507、508、509、510、511、512、513、514、515、516、517、518、519、520、521、522、523、524、525、526、527、528、529、530、531、532、533、534、535、536、537、538、539、540、541、542、543、544、545、546、547、548、549、550、551、552、553、554、555、556、557、558、559、560、561、562、563、564、565、566、567、568、569、570、571、572、573、574、575、576、577、578、579、580、581、582、583、584、585、586、587、588、589、590、591、592、593、594、595、596、597、598、599、600、601、602、603、604、605、606、607、608、609、610、611、612、613、614、615、616、617、618、619、620、621、622、623、624、625、626、627、628、629、630、631、632、633、634、635、636、637、638、639、640、641、642、643、644、645、646、647、648、649、650、651、652、653、654、655、656、657、658、659、660、661、662、663、664、665、666、667、668、669、670、671、672、673、674、675、676、677、678、679、680、681、682、683、684、685、686、687、688、689、690、691、692、693、694、695、696、697、698、699、700、701、702、703、704、705、706、707、708、709、710、711、712、713、714、715、716、717、718、719、720、721、722、723、724、725、726、727、728、729、730、731、732、733、734、735、736、737、738、739、740、741、742、743、744、745、746、747、748、749、750、751、752、753、754、755、756、757、758、759、760、761、762、763、764、765、766、767、768、769、770、771、772、773、774、775、776、777、778、779、780、781、782、783、784、785、786、787、788、789、790、791、792、793、794、795、796、797、798、799、800、801、802、803、804、805、806、807、808、809、810、811、812、813、814、815、816、817、818、819、820、821、822、823、824、825、826、827、828、829、830、831、832、833、834、835、836、837、838、839、840、841、842、843、844、845、846、847、848、849、850、851、852、853、854、855、856、857、858、859、860、861、862、863、864、865、866、867、868、869、870、871、872、873、874、875、876、877、878、879、880、881、882、883、884、885、886、887、888、889、890、891、892、893、894、895、896、897、898、899、900、901、902、903、904、905、906、907、908、909、910、911、912、913、914、915、916、917、918、919、920、921、922、923、924、925、926、927、928、929、930、931、932、933、934、935、936、937、938、939、940、941、942、943、944、945、946、947、948、949、950、951、952、953、954、955、956、957、958、959、960、961、962、963、964、965、966、967、968、969、970、971、972、973、974、975、976、977、978、979、980、981、982、983、984、985、986、987、988、989、990、991、992、993、994、995、996、997、998、999、1000、1001、1002、1003、1004、1005、1006、1007、1008、1009、1010、1011、1012、1013、1014、1015、1016、1017、1018、1019、1020、1021、1022、1023、1024、1025、1026、1027、1028、1029、1030、1031、1032、1033、1034、1035、1036、

日 SUN.	月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

今月の予防対策

足の痛みに
ポイントを
置いてみました。



足の痛み



足のアゴは弱めから強めに充分に鍛えに慣れさせます。慣れたときの足には、足三筋が特効です。一日半立ちっぱなしの疲れ足は、温湯交代が有効です。大動脈が重要なツボですので、同時に牽引してください。



秋もそろそろスタート開始。といって、いきなり運動をしたら
りすると思わぬお土屋をもらってしまうものですね。あせ
らず気長にゆっくり、各ツボを溜圧してください。皮膚異
常、腕の痛みでお悩みの方のためにも、役立つツボを、
一つ一つお伝えします。

ツボ治療の禁止

●上記の症状に早急しく個人差があります。その名称については必ずしも決った専門書に明記の上、適切な治療が与えら

皮膚異常



腕の痛み

まず心臓方向にマッサージします。
蒸溜水やヘアードライヤーなどで温



めず、または、入浴後に重点的に
ていねいにツボを押します。胸のし
びれも同様です。

合宿(ごうこく)期間と人差し指を合わせるとできるしわのところで、人差し指側。

脇造(ようち) 手首の手の平側中央のツボのところ。

線が入るところの縫わり。

との間の夕景だ。

肩胛(けんせい)肩と背のつけ根のところから肩先の方へたどって行って、押さえて圧痛のあるところ。

『月刊』の「おとこ」のコーナーで、
『月刊』(げんせい)第7巻の
「おとこ」のコーナーで、

風船(ふうせん)後頭部の下の中央のクボミ、毛の生え始めから約1cm上のところ。

關於此小島的介紹，請到「臺灣-旅遊-旅遊資訊」網頁觀看以下「Travel Guide」。

日 SUN.	月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

11
NOVEMBER

五十肩の痛み
にポイントを
置いてみました。



いこわらぬりのときは、足の前を
結くつらつと開き、
足三里(あしさんり)とびのうへに
同じ手の中指を当て、残る4本
の指を下に向けて伸ばし、人差し
指の先が指したところのつぎで、
掌白(しょうざん)下経の後ろの
正中線上で、股内(ふうち)のところ。
脚衝(あしう)下経の後ろでア
シス腿の外縁のところ。
腹白(はらしろ)外くるぶしとア
シス腿の中間。
下腹白(かごしろん)足のくるぶし
裏(うら)の(いさう)にさき荷の中央
のところ。



まずマッサージが温浴布をして、身体が十分に温まったら、水中で行うときは、足の親指を手前に引き、第二関節を強く屈曲して伸ばします。



まず肩を温めることが第一に重要です。平手でマッサージし、肩の力を強めから強めに脱力と担任します。肩の脱力も重要なポイントです。



人生の年輪を重ねていくと、少し冷え込む日がつづくと、
節々が痛くなるものですね。とくに肩、肩が痛くなると行
動も鈍くなり、憂鬱なものですね。各ツボを丹念に刺激し
てください。こむろ通り・首の痛みでお苦しみの方のため
にも、設立つツボを、そっとお教えします。

●上記の症状に併発する個人差があります。詳細情報については各社からの資料等にご確認ください。

鱗目、鰻形、天竺、天鰻の背丈を
強めに押さえる。肩こりの背を
同時に押さえるのと特に有効です。肩
こりのひどい方は肩に力が入りな
くなってから温湿布し、屈伸します。

鰻鰻(えいごう) 圧たぶと乳輪筋との
間のくぼえ。

鰻鰻(えいごう) うなじの中央の毛の
はえむの約1cm上から、左右間
隔7cm間隔のくぼえ。

天鰻(てんちゅう) 圧たぶの後ろ約
4cmのところ。

天鰻(てんちゅう) 首の左右でななめ
にある鰻目の下。

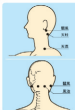


圖 10-10 金剛山門山 20%、西野-熊野-伊豫村-熊野等山系及 2 次森林分布

日 SUN.	月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

今月の予防対策

二日酔いに
ポイントを
置いてみました。



二日酔い

飲み過ぎ、二日酔い、肝臓障害などに
注意が必要です。

肝臓(かんぞう) 胃中の第7胸椎の下、
左右同約3cm程度のところ。
盲腸(びやうちう) 腹の奥上にある腸の
起始点。
盲腸(ぼうちう) 胃腹と大腸とを結合
させることができるしわめところで、大
腸の起始点。
肝臓(かんぞう) 胃中の第7~8胸椎の
下、左右同約3cmのところ、グリ
グリとした軟肉のよう。



クリスマス、忘年会など恒例になると、何かと飲み機会が多くなって来るものですね。ところで、飲み過ぎた後の、あのつらい朝。もうこりこりと思ってしまうものです。そんな方のために、ぜひ覚えておいて欲しいのが、このツボです。膵臓リウマチ・高血圧でお悩みの方のためにも、役立つツボを、ぜひお教えします。

ツボ治療の禁止

●上記の症状には併発し個人差があります。その原因については現在分かっていないものとされています。適切な治療が必要とされています。

関節リウマチ



手が痛むときは、肩池、腕池、肘が痛むときは、内腕筋、外腕筋、痛むところを温め、マッサージ後、整骨を依頼し来院しましょう。

肩池（よくち）手首の手の甲側中央のくぼみところ。

腕池（よくち）肘のひじの関節の裏側面（ひじの裏）のくぼみ。

肘が痛むときは、肘の裏側面（ひじの裏）のくぼみ。

内腕筋（ないしづかん）とびの筋、手ひねり筋のくぼみ。

外腕筋（がいしづかん）とびの筋、手ひねり筋のくぼみ。



高血压



唇かに軽くぬめりに潤いします。
 西会(ひやくえ)唇の真上にある唇
 中央突起。
 唇中(いちちゅう)ヒゲ唇側の中央との
 ところ。
 唇高(くちんぽう)唇中の高さ、及び第3
 歯槽の下、左右両側7cmのところ、
 グラツリした唇内の真上。
 溝深(くちやうせん)足の裏の中央部
 「へ」の字形のすぐ下でくぼむところ。
 足裏突(さんりんとく)下脚内面、内
 かかとの中心と踵との間。

圖 10-10 由圖 10-9 可知，圖中各點之溫度如下：

日 SUN.	月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	