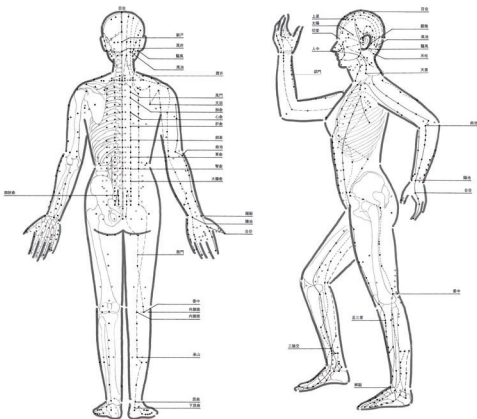


家庭用主な健康ツボ図解表

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、手の指を強く握りこめるようにしてください。思わぬケガをするときがあります。指圧するときに最も効果的な方法は、力が背面にのかるようにこころがけることです。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、指圧の効果をより一層高めることができます。



親指を使う方法

- ①親指一本で押す：指圧の基本的な型。垂直に力を加えます。
- ②両手の親指で押す：両腕の先端をそろえるようにします。
- ③両親指を重ねて押す：両手首の神経をのりこえて、一方の神経を刺激して押します。足首や足の裏などを指圧するときに使います。
- ④親指と中指で押す：指の縫い合わせ、足のふくらはぎなどを指圧するときに使います。

人差し指、中指などを使う方法

- ①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。狭い範囲の指圧に適しています。
- ②人差し指、中指、薬指を使って押す：人差し指、中指、薬指の三本の指腹を使って力を一点に集中させて押します。肩、腰、膝、足などを指圧するときに使います。

手のひら全体を使う方法

- ①両手の手のひらを使って押す：両手の手のひらで押します。肩や腰など、あまり深く押さえない部位に適しています。
- ②両手で握りこめるように押す：手のひらをつまみ、ヒジが支点になって握りこめると効果的です。肩や腰など、深く押さえるのに適しています。
- ③両手の手のひらを使って押す：両手の手のひらを重ねて、押したり回したりします。肩、腰、膝、足、股などに使います。

手法



健康ツボカレンジャーをこまめに読むへ

このカレンジャーは、毎日の日常生活上の疑問を解消しませんし、お気遣いツボが読める自分で行なっているだけでなく、そしてツボ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、ツボ療法は中国に発祥し、日本でも古くから伝わりつつありますが、現代（ツボ）の分野につまみ、その伝来の経路にのりこめるとある場合がごまかすこととしてご了承ください。

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、この上ない幸いです。

健康ツボ 新書 第1巻

風邪に ポイントを置いてみました。

風邪の予防



かぜをひきやすい人は常に首のツボを刺激し、温めて、開通してください。
(方々の通達)
風門(ふうもん) 背中の第3胸椎の棘。左右間隔7~10cmのところ。グリグリした筋肉の真上。
膻中(あうちゆう) うなじの中央の毛のはえむの約1cm上から、左右間隔7cm前後のツボ点。
風府(ふうふ) 後頭部の下の中央のツボ点。毛のはえむの約1cm上。
天突(てんとつ) 首により、後頭部中央骨と骨の間。



お正月の和らいだり等閑で、つい健康に対するところづかいも忘れがち。無理は禁物です。
風邪の魔の手が来る前に、毎日欠かさず刺激しましょう。
背が痛い方・頭痛の方のために、校立ツボを、そっとお教えします。



ツボ治療の禁止
切り傷(出血)・発熱・妊娠・温度伝染病・皮膚病・ガン・悪性腫瘍・悪性・がん・悪性腫瘍
●上記の症状に該当し、悪化の恐れがあります。ツボ刺激については必ずかかりつけの専門医との相談の上、適切な処置をください。

胃痛・胃げいれん



胃の裏にある肝門、脾門、腎門、胃門を刺激します。
胃門(いもん) 背中の第2、3胸椎の棘の下。左右間隔7cmのところ。グリグリした筋肉の真上。
脾門(ひもん) 背中の第11胸椎の下。左右間隔7cmのところ。グリグリした筋肉の真上。
腎門(じんもん) 背中の第12胸椎の下。左右間隔7cmのところ。グリグリした筋肉の真上。
中脘(ちゆうわん) 背中の第10~11胸椎の下。左右間隔7cmのところ。グリグリした筋肉の真上。



香腸症

香腸(きやうちゆう) 背中の第10~11胸椎の棘の下。左右間隔7cmのところ。グリグリした筋肉の真上。
香腸(きやうちゆう) 背中の第10~11胸椎の棘の下。左右間隔7cmのところ。グリグリした筋肉の真上。



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

肩こりに ポイントを置いてみました。

肩こり



入浴後、または湯船に入った後、肩を回し、肩内を柔らかくした後に、肩ツボを回く、徐々に強く押します。肩こり（あしさんり）にずの上腕に同じ側の指を当て、指の4本の指を下に向けて伸ばし、人差し指の先が当たったところのツボです。

合掌（あさうく）指先と人差し指を合わせるとできるしわのところ、人差し指の指。

握成（かんでん）後頭部の下のものは、中腕のツボから約3cmのところ。

肩井（けんせい）肩と首のつけ根のところに指先の方へたどっていき、押さえて圧痛のあるところ。

握拳（たんとく）肘中の第10～11指節の下、左右約7cmのところ、グリグリした場所の真上。



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、各ツボを按压しましょう。痺痛の方・背痛の方のためにも、役立ツツボを、そっとお教えします。



ツボ治療の禁止

切り傷（出血）・発熱・妊娠・過度な疲労・皮膚病・ガン・悪性腫瘍・重傷人・病名不明者
●上記の症状に該当し、他人の治療は、ツボ治療についてはおやめください。専門医との相談の上、適切な処置をください。

痺症



ツボは軽微に行います。同時に指圧します。高血圧・糖尿病・妊娠などにも効果的です。痺痛（ひやくえ）指の真上にある場所の中央。



背痛



背痛をはじめ、腰痛・神経痛・骨格痛などにも効果的です。また、肩こりのツボを同時に指圧すると、より一層効果が得られます。



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	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	24 水曜	25 木曜	26 金曜
27 土曜	28 日曜					

祝日の場合はお休みにより、祝日の後の休日が1週間分繰り替わることとなります。詳しくは <http://kpa.jp/kpa>

めまいに ポイントを置いてみました。

めまい



百会（ひゃくえ）頭の真上にある頭頂中央点。
 鳳眼（ほうがん）目の後ろ。
 鳳尾（ほうび）うなじの中央の毛のはえむちの約1cm上から、左右両約7cm両側のくぼみ。
 鳳尾（えいぶ）耳たぶと乳様突起との間のくぼみ。
 天柱（てんちゅう）耳たぶの後ろ約4cmのところ。



長かった冬も終わり、いままさしく暖かい春に誘われて土曜もヒョコッリですね。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、各ツボをしっかりと覚えておきましょう。目の離れた方・顔のマヒ、ケイレンの方のために、役立つツボを、そっとお教えします。



ツボ治療の禁止

切り傷（出血）・発熱・妊娠・過度な疲労・皮膚病・ガン・悪性腫瘍・老人・顔面神経痛
 ●上記の症状に該当し、他人が治療する、ツボ療法についてはおやめください。お専門医との相談の上、適切な処置を行ってください。

目の疲れ



目を閉じて中央から目じりの方向へ二本指で軽く伸びくくる。



赤目のときは、特に目を強めに押さえます。目の下にクマがあるときは強めに指先を中央に押し当ててください。
 百会（ひゃくえ）頭の真上にある頭頂中央点。
 鳳眼（ほうがん）目の後ろ、下アゴの後ろのくぼみ。
 鳳尾（しちくく）眉の左右のくぼみ。
 鳳尾（えいぶ）耳たぶと乳様突起との間のくぼみ、耳たぶの後ろ約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。

顔のマヒ、ケイレン



目の中央から目じりの方向へ二本指で軽く伸びくくる。



天柱（てんちゅう）耳たぶの後ろ約4cmのところ。
 鳳尾（えいぶ）耳たぶと乳様突起との間のくぼみ。
 鳳尾（えいぶ）耳たぶの後ろ約4cmのところ、グリグリした筋肉の真上。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
					1 土曜	2 日曜
3 火曜	4 水曜	5 木曜	6 金曜	7 土曜	8 日曜	9 月曜
10 水曜	11 木曜	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
24 水曜	25 木曜	26 金曜	27 土曜	28 日曜	29 月曜	30 火曜

手首のねんざに ポイントを置いてみました。

気候が和らいだからといって、急遽に運動すると、
おちこち故障しがち。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、インボテンツで悩んでいる方のためにも、
役立つツボを、そっとお教えします。

ひざの痛み



ひざ全体を運動した後、各ツボを
指圧をかけてゆわかく屈伸し
ます。がくこも痛みのある方は、灸治療
が有効です。

膝裏(いんぽう)まももの内側でヒ
ザ上、ヒザの膝蓋の約10cm上方の
ところ。

膝が痛い骨痛(しつこい)がいつに
いびにヒザの裏側の外側のとこ
膝裏(いんぽう)まももの内側の膝
と膝の間の溝で、ヒザ関節から上方へ
約10cmのとこ。



手首のねんざ



痛む(ようこく)手首の手の甲の小指
側にあるツボ点のところ。
痛む(ようこく)手首の手の甲中央の
ツボ点のところ。
痛む(ようこく)前腕と人差し指を合
わせるときしめるのところで、人差し
指側。



ツボ治療の 禁止

切り傷(出血)・発熱・腫痛・過度な疲労・
皮膚病・ガン・悪性腫瘍・悪性・がん・悪性
●上記の症状に注意して患部を触ります。ツボ刺激について
は必ずかかりつけの専門医に相談の上、適切な処置をください。

インボテンツ



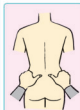
まずおへしの左右をきゅくわ押し、
柔らかくなるまで押し込みます。
手のひらで足の三指関節を握り、
指の関節に押し込みます。指の関節に
押し込み、指を動かしたときに痛みを
感じます。足の関節に押し込み、指の
関節に押し込みます。
【足の指の関節に押し込み】
三指関節(さんしんこう)指の関節、内
くるぶしの上部の関節のところ。
【足の指の関節に押し込み】
三指関節(さんしんこう)指の関節、内
くるぶしの上部の関節のところ。
【足の指の関節に押し込み】
三指関節(さんしんこう)指の関節、内
くるぶしの上部の関節のところ。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 火曜	2 水曜	3 木曜 祝日	4 金曜	5 土曜 祝日	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				

下痢に ポイントを置いてみました。

下痢



おへソの下を両手でし、平手でマッサージした後、腰中・腰中のツボをいねいに刺激します。便秘のときも有効に効きます。
※両膝立ち（ひざしょうぶ）第4腰椎の下から左右約3cm間隔のところ。

急激な暑さで、知らず知らずのうちにガブガブ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とどうぞ、**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。



ツボ治療の禁止

切り傷（出血）・発熱・妊娠・過度な疲労・
皮膚病・ガス・虫咬傷・激しい痛み・傷も不明者
●上記の症状に該当し強く患部を触ります。ツボ刺激については
ほかのツボから専門医との相談の上、適切に利用ください。

腎臓疾患



腎臓・膀胱などの泌尿器系の病に特徴的です。身体の軽い運動が特に効果があります。
三焦腑（さんしやうぶ）腹部の第1腰椎の下、左右約7cmの間隔で、グリグリした筋肉の真上のところ。



足首のねんざ

まず足首の熱を冷やしてとり、マッサージしてから、特効ツボを優しく強めに時間をかけて幅広く、刺激します。

脚脛（かいけい）足首の前側。



外脛（がいけい）外くるぶしの下約1cmにあるツボ。
内脛（ないけい）内くるぶしの下約2cmにあるツボ。
踵骨（こゝろん）外くるぶしとアキレス腱の中間。
踵辺（ひんまき）足の裏側と外脛の間から約4cm上の骨の手前のツボ。

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

祝日の場合は必ずしも、祝日の後の休日が一定数あるとは限りません。詳しくは <https://www.go.go.jp>

五十肩の痛みに
ポイントを置いてみました。

人生の年齢を重ねていくと、少し冷え込む日がつづく。膝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。各ツボを丹念に指圧してください。こちら通り首の痛みと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。

五十肩の痛み



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、肩甲骨を締めから強めに指先で指圧します。肩甲骨も重要なツボです。

肩井(けんせい)肩と首のつけ根の
ところから肩先の方へたどってい
て、押さえて圧痛のあるところ。
天突(てんそう)肩甲骨の中心を押
さえて圧痛のあるところ。
肩髃(けんゆ)背中の第2、及び第3
胸椎の下、左右間約7cmのところ、
背は少しと肘の裏上。

1000



ツボ治療の禁止

切りケガ(出血)・骨折・妊娠・法定伝染病・皮膚病・ガン・高熱時・重病人・病名不明者

●上記の症状に該当し他人害があります。ツボ刺激については自分からつける専門医に之相談の上、適切に治療ください。

こむら返り



まずマッサージか温浴をして、体がゆるみ、血行がよくなるのを待ちます。水で行うときは、足の親指を手前に引き、踵3センチを動かして歩かせるようにすると効果的です。



いこわらぬりおるときは、足の裏を踏くクルクル回します。
足三里(あしさんり)とびの上端に同じ高さの手の親指を当て、残る4本の指を下に向けて押せば、人差し指の先が当たったところのくぼみ。
泰山(しょうざん) 下腿の後ろ側の正中線上で、患部の下のところ。
刺脚(ふよう) 下腿の後ろ側でアキレス腱の片縁のところ。
度商(こんさん) 外くるぶしとアキレス腱の間。
度商(かこんさん) 足のくるぶし。
要中(いっちゅう) とび裏側の中央のところ。

首の痛み



解風、風池、天柱、天髎の各ツボを強めに押します。両こりのツボを同時に押せると時に有効です。僵ちがいとむち打ち症には熱がなくなつてから適用し、推圧します。

解風(けいふう)肩たぶと乳様突起との間のくぼき。

尾鰭(びしり)うなじの中央の毛の
はえぎわの約1cm上から、左右開
約7cm間隔のクボミ。
天柱(てんちゅう)耳たぶの後ろ約
4cmのとこ。
天鰭(てんい)目の左右でななめ
にある細目の下。

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			

