この商品には著作権等の権利があります。無断で複写・転写・転用は固くお断りします。
このカレンダーは、日本カレンダー暦文化振興協会監修の暦原本を使用し、協会の推奨を受けています。

注意 カレンダーを掛ける時やカレンダーをめくる時など指先等身体を傷つけないようにご注意ください。

MADE IN JAPAN
JCAL
SB-274

暦情報

For Healthy Life

2023
令和5年

健康 CALENDAR ツボ

1月 風邪の予防/胃痛・胃けいれん/蓄膿症
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/インポテンツ
6月 腰痛/歯痛/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/関節リューマチ/高血圧

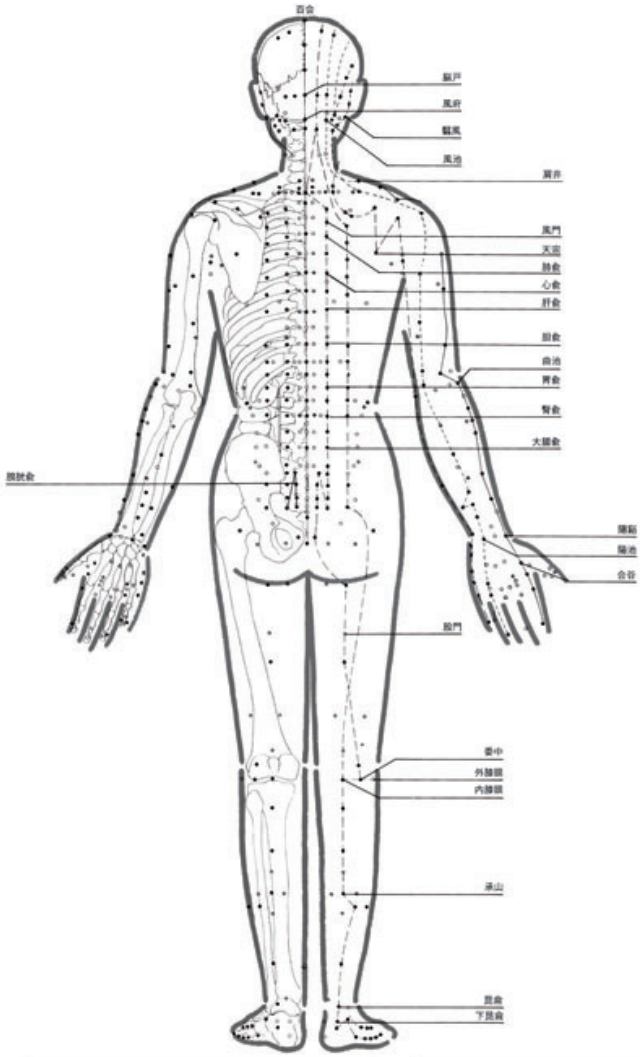
祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

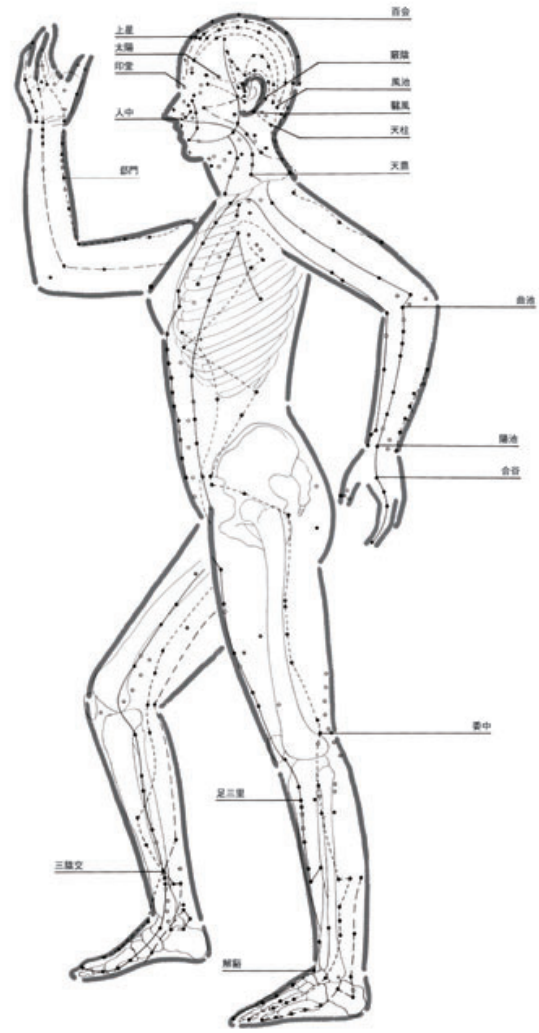
健康ツボ 作 新保 春雄

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て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。指圧するときに最も効果的な方法は、力が垂直にか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**：利き腕の親指を下にして、一方の親指を重ねて押します。足全体や足の裏などを指圧するときに使います。
④**親指と四指で押す**：首の横や後ろ、足のふくらはぎなどを指圧するときに使います。

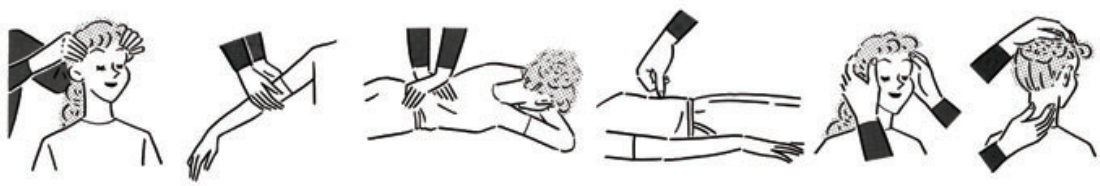
人差し指、中指などを使う方法

①**人差し指に中指を重ねて押す**：人差し指に軽く中指を置くようにして押します。狭い場所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、薬指の三指の指紋部を使って力を一点に集中させて押します。頭や顔、首、胸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**片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。胸や腹など、あまり強く押さえたくない部分に適しています。
②**片手で振動させながら押す**：手のひらを当て、ヒジに力を込めて振動させます。腹部や背中に用いると効果的です。
③**両方の手のひらを使って押す**：両方の手のひらを重ねて、押したり回したりします。背中、腹部、目、首などに用います。

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軽症状をがまんしないで、お気軽にツボ治療をご自分で行なっていただくこと、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広く普及しつつありますが、経穴（ツボ）の呼称につきましては諸説あり、その伝来の経緯により呼称が異なる場合がございますことをご了承ください。
最後に、このカレンダ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。

健康ツボ 作 新保 春雄

2023 令和5年
JANUARY

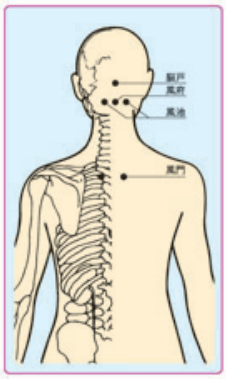
1

今月の予防対策

風邪にポイントを置いてみました。

お正月の和らいだ雰囲気で、つい健康に対するこ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、毎日欠かさず指圧しましょう。**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。

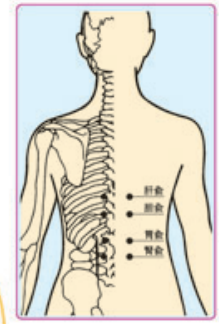
風邪の予防



カゼをひきやすい人は常に各ツボを指圧し、温めて、刺激してください。
（カゼの通路）
風門（ふうもん）背中の第3胸椎の間、左右間7～13cmのところ、グリグリした筋肉の真上。（寒さ注意）
風池（ふうち）うなじの中央の毛のはえぎわの約1cm上から、左右間約7cm両横のクボミ。
風府（ふうふ）後頭部の下の中央のクボミ、毛のはえぎわから約1cm上のところ。
脳戸（のうこ）図により、後頭部中央骨と骨の間。

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 ●上記の症状には著しく個人差があります。ツボ刺激についてはかかりつけの専門医にご相談の上、適切にご利用ください。

胃痛・胃けいれん



胃の裏にある腎俞、胃俞、肝俞、胆俞を指圧します。
腎俞（じんゆ）背中の第2、及び第3腰椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。
胃俞（いゆ）背中の第12胸椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。
肝俞（かんゆ）背中の第8～9胸椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。
胆俞（たんゆ）背中の第10～11胸椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。

蓄膿症

百会（ひゃくえ）頭の真上にある頭部中央点。
印堂（いんどう）左右の眉の間の中間。目を閉じながら、前かがみになり、指圧をします。

四白（しはく）目の下の縁にあるかたい骨の真ん中から、少し下にある小さな骨のくぼみ。目を閉じ、前かがみになり、指圧をします。
鼻翼点（びよくてん）鼻孔から左右約1cmのところ。
鼻背部（びはいぶ）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。

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUN.	月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.
1 先負 元日	2 仏滅 新春休日	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負
8 仏滅	9 大安 成人の日	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅
15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安
22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝
29 友引	30 先負	31 仏滅				

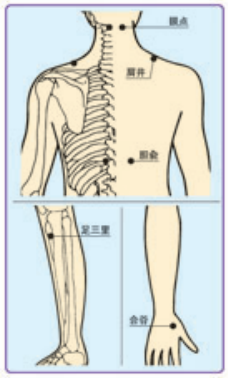
2023 令和5年
FEBRUARY

2 肩こりにポイントを置いてみました。

今月の予防対策

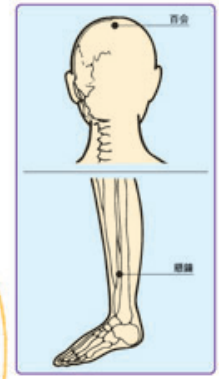
つい体の調子が思わしくなくなってしまう三寒四温。
急激な寒さで体がすくみ肩が凝りがちになってしまいます。そんなときは、
温かなお風呂で体も心もリラックスし、各ツボを指圧しましょう。
痔症の方・腎痛の方のためにも、役立つツボを、そっとお教えします。

肩こり



入浴後、または温湿布したのち、肩を回し、筋肉を柔らかくした後に、各ツボを弱く、徐々に強く指圧します。
足三里（あしさんり）ヒザの上端に同じ側の親指を当て、残る4本の指を下に向けて伸ばし、人差し指の先が当たったところのクボミ。
合谷（ごうこく）親指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。
風点（がんてん）後頭部の下の毛のはえぎわの、中央のクボミから左右間約3cmのところ。
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って、押さえて圧痛のあるところ。
胆俞（たんゆ）背中の第10～11胸椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。

痔症



ツボは軽症時に行います。
弱めに指圧します。高血圧・動脈硬化症などにも効果約です。
百会（ひゃくえ）頭の真上にある頭部中央点。
懸鐘（けんしょう）足の外側で、外くるぶしの上、約6cmのところ。
腎俞（じんゆ）背中の第2、及び第3腰椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。

腎痛

腎痛をはじめ、腰痛・座骨神経痛などにも効果約です。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。
殷門（いんもん）左右太もも部分の中央部。

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 ●上記の症状には著しく個人差があります。ツボ刺激についてはかかりつけの専門医にご相談の上、適切にご利用ください。

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUN.	月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.
			1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負 建国記念の日
12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安 天皇誕生日	24 赤口	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅				

2023 令和5年
MARCH

3

今月の予防対策

頭痛にポイントを置いてみました。

もう春はすぐそこ。春一番の便りを聞いても頭痛で悩んでいては楽しくないものですね。指圧療法で、一日も早く心和らぐ春に備えましょう。**耳鳴り、冷えによる痛みで悩んでいる方**のためにも、役立つツボを、そっとお教えします。

頭痛

各ツボを指圧後、首を前後左右にゆっくり回し、または前後・左右に倒して筋肉をほぐします。頭が重いときは、頭全体を指さきでつかむようにマッサージし、深呼吸をしながら各ツボを指圧します。

百会（ひゃくえ）頭の真上にある頭部中央点。

上星（じょうせい）額の中心線上、髪のはえぎわから約2cmのところ。

太陽（たいよう）こめかみと目じりの中間点。

印堂（いんどう）左右の眉の間の中間。

人中（じんちゅう）上唇と鼻の間のへこんだところ。

天柱（てんちゅう）耳たぶの後ろ約4cmのところ。

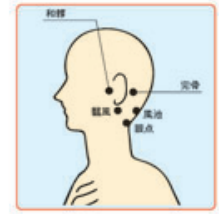
合谷（ごうこく）親指と人差し指を合わせるとできるしわのところで、人差し指側。

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

●上記の症状には著しく個人差があります。ツボ刺激についてはかかりつけの専門医にご相談の上、適切にご利用ください。

耳鳴り



一時的なときは、耳の回りの5つのツボを少し強めに指圧します。急に聞こえなくなったときは、首根の3つのツボを重点的に温湿布してから指圧します。

和髎（わりょう）耳輪の前部、もみあげの後ろ下ぎわのクボミ。

完骨（かんこつ）耳の後ろ、乳様突起の後ろのクボミ。

風池（ふうち）うなじの中央の毛のはえぎわの約1cm上から、左右間約7cmの両横のクボミ。

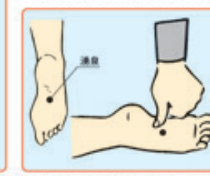
聴点（がんてん）後頭部の下の毛のはえぎわの、中央のクボミから左右間約3cmのところ。

翳風（えいふう）耳たぶと乳様突起との間のクボミ。

冷えによる痛み

冷えによる足腰・下腹部の痛みをはじめ、ぜんそく・心臓病・扁桃腺疾患などにも効果的です。

湧泉（ゆうせん）足の裏の中央部、「へ」の字形の下でクボむところ。



祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

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

2023 令和5年
APRIL

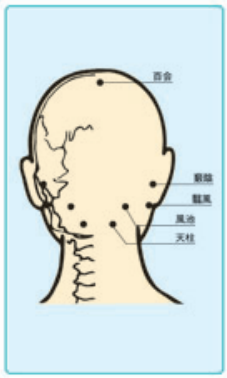
4

今月の予防対策

めまいにポイントを置いてみました。

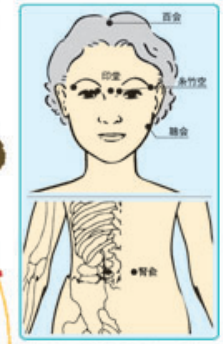
長かった冬も終わり、いま春真っ盛り。陽気に誘われて土筆もヒョッコリですね。この季節によくあるのが突然の"めまい"。いざというときのために、各ツボをしっかり覚えておきましょう。**目の疲れた方・顔のマヒ、ケイレンの方**のためにも、役立つツボを、そっとお教えします。

めまい



百会（ひゃくえ）頭の真上にある頭部中央点。
聚陰（きょういん）耳の後ろ。
風池（ふうち）うなじの中央の毛のはえぎわの約1cm上から、左右間約7cm両横のクボミ。
聾風（えいふう）耳たぶと乳様突起との間のクボミ。
天柱（てんちゅう）耳たぶの後ろ約4cmのところ。

目の疲れ

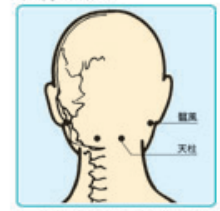


目を閉じて中央から目じりの方向へ二本指にて軽くゆっくりこする。

赤目のときは、特に百会を強めに押さえます。目の下にクマがあるときは温めて腎俞を充分に指圧してください。
百会（ひゃくえ）頭の真上にある頭部中央点。
印堂（いんどう）左右の眉の間の中間。
聴会（ちょうえ）小耳の前下部で、下アゴ骨の後ろ縁のところ。
糸竹空（しちくくう）眉毛の左右のクボミ。
腎俞（じんゆ）背中の第2、及び第3腰椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。

顔のマヒ、ケイレン

聾風（えいふう）耳たぶと乳様突起との間のクボミ。



天柱（てんちゅう）耳たぶの後ろ約4cmのところ。
顔の4つのツボをマッサージした後、ていねいに指圧します。後ろ首すじにある聾風、天柱を同時に押します。

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
●上記の症状には著しく個人差があります。ツボ刺激についてはかかりつけの専門医にご相談の上、適切にご利用ください。

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

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

2023 令和5年
MAY

5 手首のねんざにポイントを置いてみました。

今月の予防対策

気候が和らいだからといって、急激に運動すると、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、インポ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。

手首のねんざ

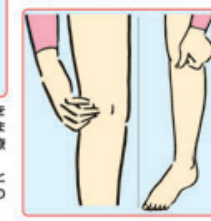
陽谷（ようこく）手首の手の甲の小指側にあるクボんだところ。
陽池（ようち）手首の手の甲側中央のクボミのところ。
合谷（ごうこく）親指と人差し指を合わせるとできるしわのところで、人差し指側。

手首に熱のあるときは、充分に冷やし、ハレと熱が取れた後に温湿布し、各ツボを指先にて、弱めから強めにマッサージし指圧をします。

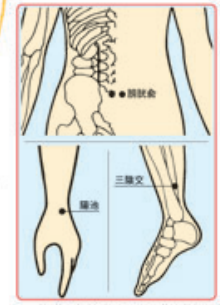
ツボ治療の禁止
切りケガ（出血）・骨折・妊娠・法定伝染病・皮膚病・ガン・高熱時・重病人・病名不明者
●上記の症状には著しく個人差があります。ツボ刺激についてはかかりつけの専門医にご相談の上、適切にご利用ください。

ひざの痛み

ひざ全体を温湿布した後、各ツボを時間をかけてやわらかく指圧します。がんこな痛みのときは、灸治療が有効です。
陽包（いんぽう）太ももの内側でヒザ上、ヒザの横面の約8cm上方のところ。
膝がい骨周囲（しつがいこつしゅうい）ヒザの裏側の外側のところ。
風市（ふうし）太ももの外側の筋肉と筋肉の溝で、ヒザ関節から上方へ約10cmのところ。
足三里（あしさんり）ヒザの上端に同じ側の親指を当て、残る4本の指を下に向けて伸ばし、人差し指の先が当たったところのクボミ。



インポテンツ



まずおへソの左右をゆっくり押し、柔らかくなるまで押しもみします。手中の陽池・足の三陰交を指先でやや強めに押さえます。腹のマッサージと、息を出したときに指圧を行います。腰のツボに入浴後に行うと、効力が増します。
（女性の月経不順も同じ）
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。
膀胱俞（ぼうこうゆ）第2後仙骨孔の下から左右間約3cm両横のところ。
陽池（ようち）手首の手の甲側中央のクボミのところ。

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUN.	月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.
	1 友引	2 先負	3 仏滅 憲法記念日	4 大安 みどりの日	5 赤口 こどもの日	6 先勝
7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引
14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 仏滅
21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安
28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負			

2023 令和5年
JUNE

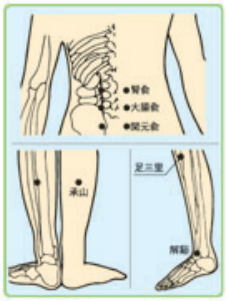
6

今月の予防対策

腰痛にポイントを置いてみました。

ジメジメ・ムシムシ、梅雨になると足腰の持病が気になりますね。とくに腰痛の苦しみは他の人に理解してもらえないものです。各ツボを欠かさず指圧して、一日も早いご全快にお役立てください。**歯痛の方・動悸でお苦しみの方**のためにも、役立つツボを、そっとお教えします。

腰痛



まず腰のツボ（腎俞、大腸俞、関元俞）をマッサージしてから、おヘソの左右のツボを同時に押さえます。足にある足三里・承山・解谿をていねいに、指圧します。ギックリ腰のとき速効としては、腰を温湿布し温め、承山・解谿を伸ばしながら、押さえます。常時腰を伸ばすようにこころがけてください。

腎俞（じんゆ） 背中の第2、及び第3腰椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。
大腸俞（だいちょうゆ） 第4腰椎の下から左右間約3cm両横のところ。
関元俞（かんげんゆ） いちばん下の腰椎（第5腰椎）の両脇あたり。
承山（しょうざん） 下腿後ろ側の正中線上で、筋肉の下のところ。
足三里（あしさんり） ヒザの上端に同じ側の親指を当て、残る4本の指を下に向けて伸ばし、人差し指の先が当たったところのクボミ。
解谿（かいけい） 足首の前側。

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
●上記の症状には著しく個人差があります。ツボ刺激についてはかかりつけの専門医にご相談の上、適切にご利用ください。

歯痛

太陽、四白、頬車（けんりょう）、大迎、頬車、下関の各ツボを強めに、指一本で回すように指圧します。

動悸

郄門（げきもん） 腕の内側の真ん中の線上で、ヒジの中央から、少し関節に寄ったヘコミのところ。

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

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

7

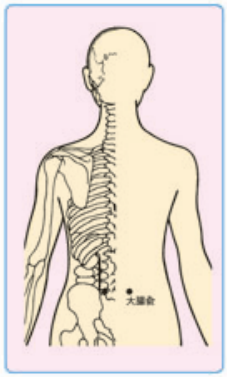
2023 令和5年
JULY

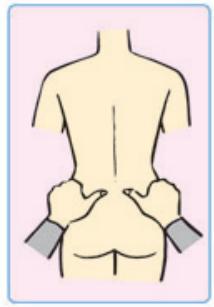
今月の予防対策

下痢にポイントを置いてみました。

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。

下痢

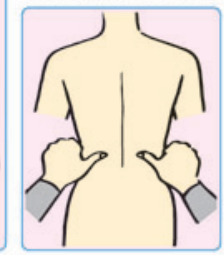




おヘソの下を温湿布し、平手でマッサージした後、腹中・背中のツボをていねいに指圧します。便秘のときも同様に行います。
大腸兪（だいちょうゆ）第4腰椎の下から左右間約3cm両横のところ。

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
●上記の症状には著しく個人差があります。ツボ刺激についてはかかりつけの専門医にご相談の上、適切にご利用ください。

腎臓疾患



腎臓・膀胱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。
三焦兪（さんしょうゆ）腰部の第1腰椎の下、左右間約7cmの両側で、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、特効ツボを弱めから強めに時間をかけて幅広く、指圧します。
解谿（かいけい）足首の前側。

外踝（がいか）外くるぶしの下約1cmにあるクボミ。
内踝（ないか）内くるぶしの下約2cmにあるクボミ。
昆崙（こんろん）外くるぶしとアキレス腱の中間。
臨泣（りんきゅう）足の薬指と小指の間から約4cm上の骨の手前のクボミ。

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

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

2023 令和5年
AUGUST

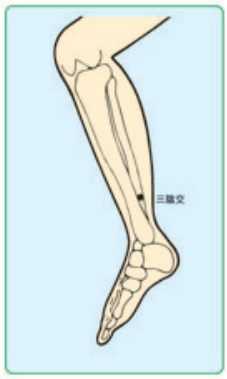
8 冷房病にポイントを置いてみました。

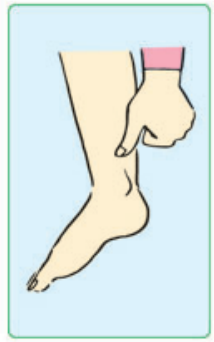
今月の予防対策

戸外に出れば、木陰を求めてさまよってしまうこの季節。室内にいるとず～っ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。

冷房病

冷え症で頭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。

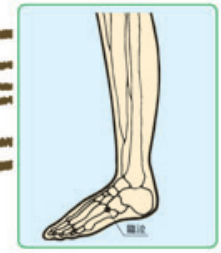




ツボ治療の禁止	切りケガ（出血）・骨折・妊娠・法定伝染病・皮膚病・ガン・高熱時・重病人・病名不明者 ●上記の症状には著しく個人差があります。ツボ刺激についてはかかりつけの専門医にご相談の上、適切にご利用ください。

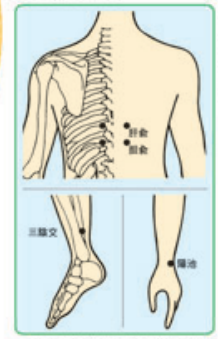
婦人病

月経不順・月経痛などに効果的です。
臨泣（りんきゅう）足の薬指と小指の間から約4cm上の骨の手前のクボミ。



不眠症

手首の陽池、足スネの三陰交を常に強めに指圧します。



背中の4つのツボも入浴後に強めにしっかり押さえます。
陽池（ようち）手首の手の甲側中央のクボミのところ。
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。
肝兪（かんゆ）背中の第8～9胸椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。
胆兪（たんゆ）背中の第10～11胸椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

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

2023 令和5年
SEPTEMBER

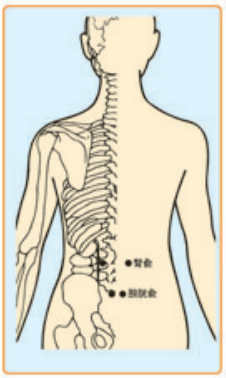
9 体力アップにポイントを置いてみました。

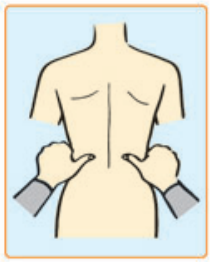
今月の予防対策

まだまだ夏の暑さがつづく毎日、身も心も夏バテぎみで、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。腎兪・膀胱兪を欠かさず指圧してください。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。

体力アップ

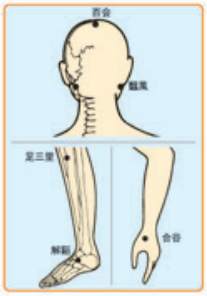
スタミナがつき、セックスが強くなります。婦人病にも効果があります。腎兪と膀胱兪を強めに押し、特に入浴後に指圧します。
腎兪（じんゆ）背中の第2、及び第3腰椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。
膀胱兪（ぼうこうゆ）第2後仙骨孔の下から左右間約3cm両横のところ。





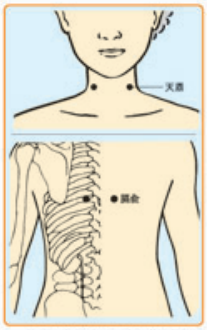
万病

百会、翳風、解谿、足三里、合谷を手前に引き寄せる感じで、垂直に強めに指圧します。
万病に効果的なツボです。
足三里（あしさんり）ヒザの上端に同じ側の手の親指を当て、残る4本の指を下に向けて伸ばし、人差し指の先が当たったところのクボミ。



しゃっくり

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指圧します。
天鼎（てんてい）首の左右でななめにある節目の下。
膈兪（かくゆ）背中の第7胸椎の下、左右間約3cm両横のところ。



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
●上記の症状には著しく個人差があります。ツボ刺激についてはかかりつけの専門医にご相談の上、適切にご利用ください。

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

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

10

2023 令和5年
OCTOBER

今月の予防対策

足の痛みにポイントを置いてみました。

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りすると思わぬお土産をもらってしまうものですね。あせらず気長にゆっくり、各ツボを指圧してください。**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、そっとお教えします。

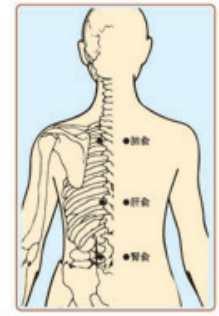
足の痛み

足のツボは弱めから強めに充分に気長に指圧します。疲れたときの足には、足三里が特効です。一日中立ちっぱなしでの疲れ足は、温冷交代が有効です。大腸俞が重要なツボですので、同時に指圧してください。

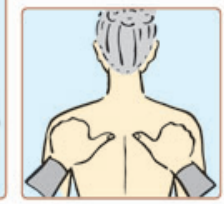
委中（いちゅう）ヒザ裏側の中央のところ。
大腸俞（だいちょうゆ）第4腰椎の下から左右間約3cm両横のところ。
足三里（あしさんり）ヒザの上端に同じ側の手の親指を当て、残る4本の指を下に向けて伸ばし、人差し指の先が当たったところのクボミ。
解谿（かいけい）足首の前側。
湧泉（ゆうせん）足の裏の中央部「へ」の字形の下でクボむところ。
承山（しょうざん）下腿の後ろ側の正中線上で、筋肉の下のところ。
陽陵泉（ようりょうせん）足三里よりななめ上約3cm。

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
●上記の症状には著しく個人差があります。ツボ刺激についてはかかりつけの専門医にご相談の上、適切にご利用ください。

皮膚異常

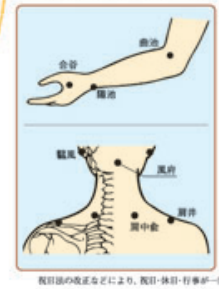


肺俞（はいゆ）背中の第3胸椎の下で、左右間約3cmの両横、グリグリした筋肉の真上のところ。
肝俞（かんゆ）背中の第8～9胸椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。
腎俞（じんゆ）背中の第2、及び第3腰椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。



腕の痛み

まず心臓方向にマッサージします。温湿布やヘアードライヤーなどで温めます。または、入浴後に重点的にていねいにツボを押します。腕のシビレも同様です。



合谷（ごうこく）親指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。
陽池（ようち）手首の手の甲側中央のクボミのところ。
曲池（きょくち）腕のヒジの関節の親指側のところで、腕を曲げたとき、線が入るところの終わり。
翳風（えいふう）耳たぶと乳様突起との間のクボミ。
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って、押さえて圧痛のあるところ。
肩中俞（けんちゅうゆ）第7頸椎の下から左右間約4cmのところ。
風府（ふうふ）後頭部の下の中央のクボミ、毛のはえぎわから約1cm上のところ。

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

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

11

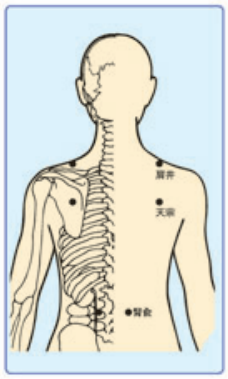
2023 令和5年
NOVEMBER

今月の予防対策

五十肩の痛みにポイントを置いてみました。

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。各ツボを丹念に指圧してください。**こむら返り・首の痛みでお苦しみの方**のためにも、役立つツボを、そっとお教えします。

五十肩の痛み



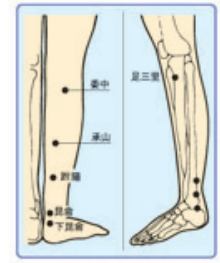
まず肩を温めることが第一に重要です。平手でマッサージし、各ツボを弱めから強めに指圧で指圧します。腎俞も重要ツボです。

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って、押さえて圧痛のあるところ。

天宗（てんそう）肩甲骨の中心を押さえて圧痛のあるところ。

腎俞（じんゆ）背中の第2、及び第3腰椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。

こむら返り



まずマッサージか温湿布をして、弱めから強めに指圧します。水中で行うときは、足の親指を手前に引き、足三里を強く指先で押さえます。軽いこむら返りのときは、足の親指を軽くクルクル回します。

足三里（あしさんり）ヒザの上端に同じ側の手の親指を当て、残る4本の指を下に向けて伸ばし、人差し指の先が当たったところのクボミ。

承山（しょうざん）下腿の後ろ側の正中線上で、筋肉の下のところ。

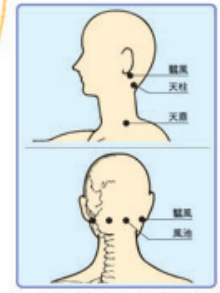
崑崙（ふよう）下腿の後ろ側でアキレス腱の外縁のところ。

崑崙（こんろん）外くるぶしとアキレス腱の中間。

下崑崙（かこんろん）足のくるぶし。

委中（いちゅう）ヒザ裏側の中央のところ。

首の痛み



翳風、風池、天柱、天鼎の各ツボを強めに指圧します。肩こりのツボを同時に押さえると特に有効です。寝ちがいとむち打ち症には熱がなくなってから温湿布し、指圧します。

翳風（えいふう）耳たぶと乳様突起との間のクボミ。

風池（ふうち）うなじの中央の毛のはえぎわの約1cm上から、左右間約7cm両横のクボミ。

天柱（てんちゅう）耳たぶの後ろ約4cmのところ。

天鼎（てんてい）首の左右でななめにある筋目の下。

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

●上記の症状には著しく個人差があります。ツボ刺激についてはかかりつけの専門医にご相談の上、適切にご利用ください。

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

日 SUN.	月 MON.	火 TUE.	水 WED.	木 THU.	金 FRI.	土 SAT.
			1 友引	2 先負	3 仏滅 文化の日	4 大安
5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口
12 先勝	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負
19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引 勤労感謝の日	24 先負	25 仏滅
26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負		

12

2023 令和5年
DECEMBER

今月の予防対策

二日酔いにポイントを置いてみました。

クリスマス、忘年会など師走になると、何かと飲む機会が多くなってくるものですね。ところで、飲み過ぎた後の、あのつらい朝。もうこりご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。**関節リューマチ・高血圧でお悩みの方**のためにも、役立つツボを、そっとお教えします。

二日酔い

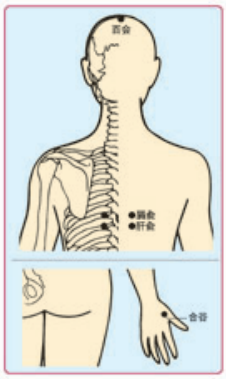
飲み過ぎ、二日酔い、肝臓障害などに効果的なツボです。

膈俞（かくゆ）背中の第7胸椎の下、左右間約3cm両横のところ。

百会（ひゃくえ）頭の真上にある頭部中央点。

合谷（ごうこく）親指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。

肝俞（かんゆ）背中の第8～9胸椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。



関節リューマチ

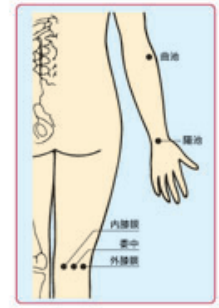
手が痛むときは、陽池、曲池。足が痛むときは、内膝眼、外膝眼。痛むところを温め、マッサージ後、各ツボを気長に指圧しましょう。

陽池（ようち）手首の手の甲側中央のクボミのところ。

曲池（きょくち）腕のヒジの関節の親指側のところで、腕を曲げたとき、線が入るところの終わり。

内膝眼（ないしつがん）ヒザの裏側、太い腱の内側のクボミ。

外膝眼（がいしつがん）委中の外横。



高血圧

静かに軽く弱めに指圧します。

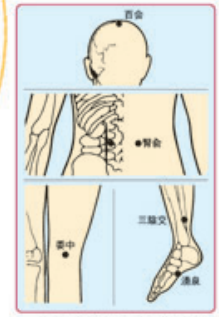
百会（ひゃくえ）頭の真上にある頭部中央点。

委中（いちゅう）ヒザ裏側の中央のところ。

腎俞（じんゆ）背中の第2、及び第3腰椎の下、左右間約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。

湧泉（ゆうせん）足の裏の中央部「へ」の字形の下でクボむところ。

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。



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

●上記の症状には著しく個人差があります。ツボ刺激についてはかかりつけの専門医にご相談の上、適切にご利用ください。

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。詳しくは https://jcal.jp

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