

For  
Healthy  
Life

2020



# 健康のつボ

CALENDAR

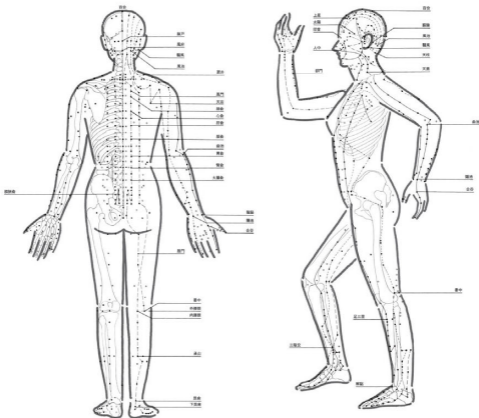
- |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1月 風邪の予防/胃痛・胃けいれん/着涼症 | 5月 手首のねんざ/ひざの痛み/インボテツ | 9月 体力アップ/万病/しゃっくり     |
| 2月 肩こり/痔症/背痛          | 6月 腰痛/歯痛/動悸           | 10月 足の痛み/皮膚異常/腕の痛み    |
| 3月 頭痛/耳鳴り/冷えによる痛み     | 7月 下痢/腎臓疾患/足首のねんざ     | 11月 五十肩の痛み/こむら返り/首の痛み |
| 4月 めまい/目の疲れ/顔のマヒ、ケイレン | 8月 冷房病/婦人病/不眠症        | 12月 二日酔い/関節リウマチ/高血圧   |

健康のつボ 制作 監修

# 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。指先や爪をさ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、力が適度にかかるようにここらがけことです。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、指圧の効果をもっと高めることができます。



## 指圧を使う方法

- ① 親指一本で押す：指圧の基本の姿勢。指圧の力を加えます。
- 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：肘を膝の高さより下にして、一方の親指を真上で押します。足や背中位の指圧をするときに使います。
- ④ 親指と中指で押す：膝の横や後ろ、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重ねるようにして押します。顔いぼり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3本の指先を使ってひと点に集中させて押します。肩、手関節、背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 肘下の手のひらを使って押す：肘下の手のひらで押します。胸や脇など、あまり強く押さなくてよい部位に適しています。
- ② 肘上で指先まで使う方法：手のひらを広く、しっかりと力強く押さえます。肩や背中に向いた部位です。
- ③ 両足の手のひらを使って押す：両足の手のひらを重ねて、押しすりすりします。背中、腰筋、目、膝などに使います。

## 手法



健康アドバイザーをご覧の皆様へ

このカレンダーは、基礎の日常生活上の指圧技法をまとめたもので、お奨めのツボ図解をご自分で行っていただくこと、そしてツボ療法についてお奨めを添ったことがこの本の目的です。

なお、ツボ療法は中級に発展し、自分でよく応用しつづけるには、鍼灸ツボの押持につづけては鍼灸師、その指導の経験豊かな押持者が必要と考えるべきです。

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、この上ない幸いです。

健康アドバイザー 藤原 謙

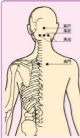
【今月の予防対策】

風邪に  
ポイントを  
置いてみました。

## 風邪の予防

力をひかす人は鼻筋にツツを  
押し、深呼吸して、爽やかに  
（おまの呼吸）

**鷹門（あうもん）**背中の第7胸椎の  
際、左右約1〜2cmのところ。グ  
リグリした筋肉の真上。（寒気退散）  
**腫隆（あうち）**うなじの中央の毛の  
はえざわの約1cm上から、左右約  
約7cm幅のむちが。  
**腫隆（あうち）**後頸部の下の中央の  
穴の上、毛のはえざわの約1cm上  
のところ。  
**腫戸（あうち）**頭により、後頸部中央  
と背の境。

ツボ治療の  
禁忌

切りケガ（出血）・発熱・妊娠・皮膚感染症・  
虫咬傷・ガン・高齢者・重篤な・緊急不可避  
●上記の理由で注意し治療ができません。お気をつけて  
おこなってください。お断りしごめんなさい。



お正月の和らいだ背筋で、つい健康に対するところづ  
かさも忘れがち。無理は禁物です。風邪の嵐の手が来る  
前に、毎日欠かさず高圧しましょう。背が痛い方・腰痛  
の方のためにも、役立つツボを、そっとお教えします。

## 胃痛・胃げいれん



胃の裏にある背筋、胸筋、肝筋、  
胆筋を押しします。  
**腫隆（いんせう）**背中の第10〜11胸椎  
の間、左右約約7cmのところ。  
グリグリした筋肉の真上。  
**腫隆（いんせう）**背中の第10〜11胸椎  
の間、左右約約7cmのところ。グリグリ  
した筋肉の真上。  
**腫隆（いんせう）**背中の第10〜11胸椎  
の間、左右約約7cmのところ。グリ  
グリした筋肉の真上。



## 香膿症



鼻筋（しほく）目の下の縁にあるか  
たい縁の奥の方から、少し下にある  
小さな骨のくぼみ。圧を押し、骨が  
がらがり、高圧をします。  
**腫隆（ひまきでん）**鼻から左右  
約1cmのところ。  
**腫隆（ひまきでん）**鼻の奥の方から鼻  
先までの部分。一晩押しするといい  
われるところ。

**腫隆（ひまきでん）**目の奥の上にある頭  
部の奥の方。  
**腫隆（いんせう）**左右の目の奥の中  
間。鼻筋の骨から、骨ががらがり、  
高圧をします。



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

【今月の予防対策】  
肩こりに  
ポイントを  
置いてみました。

## 肩こり



入浴後、または起床したのち、肩を揺らし、肩甲骨を柔らかくした後に、各ツボを強く、徐々に強く刺激します。足三里（あしさんり）は足の土曜に同じ側の脛骨を当て、強心臓の脈を手に向けて伸ばし、人差し指の先が当たったところのツボです。肩肘（かたひざ）は腕の人差し指を動かせるまで伸ばしおのこで、人差し指を握ります。膝蓋（かんでん）は膝関節の下のおもひはさむので、中央のツボから左右各約3cmのところ。肩肘（かたひざ）は肩と首のつけあひのところから肩の方へたどって、押さえて足裏の赤いところ。膝蓋（かんでん）は膝の真ん中（0-1）脛骨の下、左右各約7cmのところ、グリグリした脛骨の真上。



## ツボ治療の禁止

切りケガ（出血）・骨折・打傷・皮膚感染症・虫刺傷・がん・腫瘍病・重篤な腎臓病・緊急不可避  
●上記の状態は必ず医師に相談し、ツボ治療について  
ほかのツボを専門家に相談の上、適切に行ってください。



つい体の調子が悪くはか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、各ツボを指圧しましょう。肩肘の方・背骨の方のためにも、役立つツボを、そっとお教えします。

## 痔症



ツボは痔治療に行きます。最初に指圧します。痔は内痔・外痔・混合痔などにも効果的です。背骨（ひょんく）の真上にある腰骨の中央部。



腰骨（ひょんく）の真上を外側で、押さえるおのの上約3cmのところ。背骨（ひょんく）の真上の真上、及び背骨の真上、左右各約7cmのところ、グリグリした脛骨の真上。

## 背痛



背骨をはじめ、腰骨・骨盤神経痛なども効果的です。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。腰門（いんもん）は左右とも股付の中央部。



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

祝日は祝日として、祝日以外の祝日は祝日として記載されています。

【今月の予防対策】

頭痛に  
ポイントを  
置いてみました。

## 頭痛

舌が舌根で固定、舌を前後左右に自由に動かし、または舌を喉に突き出して顔面をほぐします。痛みが強いときは、顔全体を指ささずでつかむようにマッサージし、深呼吸をしながら舌ツボを刺激します。

百会（ひゃくえい）頭の真上にある頭頂中央部。

上星（じやうせい）額の中心線上、眉のえだむらから約2cmのところ。

本星（ほんせい）こめかみと眉ひのひの交点。

懸壺（けんどう）左右の目の間の中央。

人中（にんぢゆう）上唇と鼻の間のへこんだところ。

天柱（てんちゆう）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  
禁忌

切り傷、けが（出血）、骨折、疔瘡、皮膚感染症、虫刺傷、がん、腫瘍等、重篤な、緊急不可避な上記の症状に当てはまる場合はお断りします。ツボ刺激によって、ほかのツボが自律神経系に作用し、副作用に注意してください。

## 耳鳴り



## 冷えによる痛み



冷えによる足痛、下腿痛の痛みをほぐし、ぜんぜん心臓病、糖尿病、高血圧などにも効果的です。

湧泉（ゆうぜん）足の裏の中央部、【-】の字の形の下でツボをとる。

もう肩はすくそこ、背一筋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、一日も早く心と体と骨に癒えましょう。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。

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				

【今月の予防対策】

めまいに  
ポイントを  
置いてみました。

## めまい

首筋（びやくえい）筋の真上にある頸椎の中点、  
眉間（まゆあいん）目の後ろ、  
臍間（みづち）うなじの中央の毛の  
はさぎまでの約10cm上から、左右の  
約7cm間隔のツボだ。  
腫脹（はいふう）目たぶと乳様突起  
との間のツボだ。  
天柱（てんちゅう）背中の鎖じ、並び第3  
腰椎の下、左右肋骨7cmのところに、  
グリグリした筋内の真上。

ツボ治療の  
禁忌

切りケガ（出血）・骨折・疔瘻・皮膚伝染病・  
虫咬傷・ガン・腫瘍病・重篤病・貧血・緊急不可避  
●上記の症状がみられる人は治療を中止し、ツボ療法について  
ほかのツボ治療専門家に相談の上、適切な治療を受けたい。

長かった冬も終わり、いま春真っ盛り、桜寒に誘われて土  
曜もヒョコソコリですね。この季節によくあるのが突発的  
“めまい”。いざというときのために、各ツボをしっかり置  
えておきましょう。目の腫れた方・腫のマヒ、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。



## 目の疲れ

首筋のときは、特に首筋を強めに押  
さえます。目の下・下ノコヤがあるとき  
は強くて首筋を強めに押さけてしま  
い、  
首筋（びやくえい）筋の真上にある頸  
椎の中点、  
眉間（まゆあいん）目の後ろの間の中  
点、  
臍間（みづち）小指の肘下部分、下  
アゴ骨の肘下部分のところに、  
奥骨堂（しちくちう）眉毛の左右の  
ツボだ、  
腫脹（はいふう）背中の鎖じ、並び第3  
腰椎の下、左右肋骨7cmのところに、  
グリグリした筋内の真上。



目を閉じて中央から目じりの方向へ  
二本指で軽く押さってやる。

## 顔のマヒ、ケイレン

天柱（てんちゅう）目たぶの後ろ約  
4cmのところ、  
腫脹（はいふう）背中の鎖じ、並び第3  
腰椎の下、左右肋骨7cmのところに、  
グリグリした筋内の真上、  
天柱（てんちゅう）背中の鎖じ、並び第3  
腰椎の下、左右肋骨7cmのところに、  
グリグリした筋内の真上。



腫脹（はいふう）目たぶと乳様突起  
との間のツボだ。

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



腫脹(ふよこ) 手首の手の甲の小指側にあるツボだところ。  
腫脹(ふよこ) 手首の手の甲の中央中央のツボふところ。  
腫脹(ふよこ) 腕部と人差し指を動かさなるとできあしむふところ、人差し指側。

ツボ治療の  
禁止

切りケガ(出血)・骨折・脱臼・皮膚感染症・虫咬傷・がん・腫瘍・重傷・重傷・完全不可逆  
●上記の症状に当てはまりし場合はお断りします。ツボ治療についてはお断りさせていただきます。



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。冬の間に体が固まっているのでしよね。覚えておくと何かと便利なツボです。ひざの痛み、インボテツで悩んでいる方のためにも、役立つツボを、そつとお教えします。

## ひざの痛み



ひざ全体を温めた後、各ツボを刺激をひけてゆわびかくなします。が、こも痛みのときは、良治療が有効です。  
腫脹(ふよこ) 太ももの内側でヒザと、ヒザの後面の骨の上方のところ。

腫れ(はれ) 膝(ひざ)がこつこつしいとヒザの後面の内側のところ。  
腫脹(ふよこ) 太ももの後面の骨と内側の骨の隙で、ヒザ関節から上方へ約10cmのところ。  
腫脹(ふよこ) 膝(ひざ)の上側に膝関節の後面で、膝の骨の骨を下に向けて伸ばし、人差し指の骨が当たったところのツボ。



## インボテツ



まずおへんの左右をゆつくり押し、柔らかくなるまで押しもします。半年の間に足の二股を完全にやせかたに押しなす。足のツボとヒザ、股を出したときに屈伸を行います。足のツボに入浴に行くと、効かれます。  
(女性の片膝片足に指) 三股(さんごう) 下腿内側、内くるぶしの上の骨のところ。  
腫脹(ふよこ) 膝(ひざ)の後面の骨の下から内側約3cmの骨のところ。腫脹(ふよこ) 手首の手の甲中央のツボふところ。



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

祝祭日(祝日)は、翌日休日をとり、休日は「」に示します。

【今月の予防対策】

腰痛に  
ポイントを  
置いてみました。

## 腰痛



文字療のツボ(腎俞、太陽俞、陽明俞)をマッソージしてから、おへんの左右のツボを指圧に押さえます。足にある足三里(せいさん)指圧をしていらいに、寝直し。

ツボ治療の  
禁止

切開ケガ(出血)、骨折・脱臼・皮膚・皮膚感染症・虫刺傷・ガン・高熱時・重篤な病気・緊急不可避  
●上記の状態が治癒し収まり次第が経過する、ツボ療法によってほかのツボを専門家に指導の上、適切に行ってください。



ジメジメムシムシ、梅雨になると足腰の持病が強くなりますね。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。各ツボを穴かさず指圧して、一日も早いご回復にお役立てください。腰痛の方・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。

## 歯痛



腎門(びきもん)腎の内の真ん中の線上で、ヒジの中流から、少し腹筋に着いたへこみのところ。

## 動悸



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				



7  
JULY

【今月の予防対策】

下痢に  
ポイントを  
置いてみました。

## 下痢

おへり台下を指差し、手でマッサージしては、腰や背中の中を指さして確認します。腰膝のときも同様に行います。

穴開き(さんしょう)腰の下の左右両側約2cm幅のところ。

ツボ治療の  
禁忌

切りケガ(出血)・骨折・脱臼・皮膚感染症・  
虫咬傷・がん・腫瘍・重篤な・貧血・不安神経症  
●上記の状態に当てはまる場合は、ツボ治療しては  
いけないので専門家に相談の上、適切な治療を



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、反立ツツボを、そっとおさえまし。

## 腎臓疾患



腎臓・腰部分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的です。  
三焦腑(さんしょう)腰の下の左右両側約2cm幅のところで、穴開き(さんしょう)腰の下の左右両側約2cm幅のところで。

## 足首のねんざ



まずお風呂の熱を浴して、マッサージしてから、指が痛むから強めに時間をかけて伸ばし、固定します。

外側(かき)外くるぶしの下約1cmにあるツボ。  
内側(うち)内くるぶしの下約2cmにあるツボ。  
横断(かきい)足首の前側。

腰背(こんらん)外くるぶしとアキレス腱の中点。  
横断(うち)足首の後面と外側の幅約4cm上の手の平のツボ。

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	

祝日・国民の日・敬老の日・勤労感謝の日・文化の日・スポーツの日

【今月の予防対策】  
冷房病に  
ポイントを  
置いてみました。

## 冷房病

冷え症で膝に虫が咬める人にも効果的です。  
足裏交(さあかんこう)下腿内側、内くるぶしの上約7cmのところ。

ツボ治療の  
禁止

切りケガ(虫刺)・骨折・打撲・皮膚感染症・  
虫歯病・がん・癌病後・重篤な腎臓病・腎不全不可逆  
●上記の症状に罹患し個人差があります。ツボ治療について  
はかかりつけの専門医にご相談の上、適切な治療ください。



戸外に出れば、木陰を求めてさまよってしまうこの季節。室内にいとすとずーっと冷房とお友達になり、体質を崩しがち。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。

## 婦人病



## 不眠症



手前の線は、足すの三陰交を特に指すに決まっています。

背中4つのツボも入浴後に強めにしつかり押さえます。  
種物(ようち)手首の手の甲側中央のツボのところ。  
腎臓(じんぞう)背中の第6～第7胸椎の下、左右横約7cmのところ。グリグリした指の腹の上。  
足裏交(さあかんこう)下腿内側、内くるぶしの、上約7cmのところ。  
膝蓋(たざんせう)膝中の第10～11胸椎の下、左右横約7cmのところ。グリグリした指の腹の上。

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

※本誌掲載のツボは、必ずかかりつけの専門医にご相談の上、適切な治療ください。

【今月の予防対策】

# 体力アップに ポイントを 置いてみました。

## 体力アップ

スポーツが苦手、セックスが楽しくありません。個人種にも効果があります。背筋と腹筋を同時に伸ばし、特に入浴後に実施します。

背筋(ひらめ)背中の奥と、肩ひざの骨の下の、左右約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。  
腹筋(ぼうこう)胸の下の乳首の下から左右約3cmの真横のところ。



### ツボ治療の 禁忌

切りケガ(出血)・骨折・打撲・皮膚感染症・虫刺傷・がん・腫瘍病・重篤な貧血・緊急不可解  
●上記の状態に当てはまる場合はお断りです。ツボ療法について  
詳しくはツボ治療専門誌にの載っています。是非読んでください。



まだまだ夏の暑さがつくづく毎日、身も心も夏バテぞみで、もうひとツボ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。背筋・腹筋を欠かさず伸ばしてください。きつと力強い体方になるはず。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。

## 万病

高血圧、腰痛、肩こり、頭痛、自律神経失調を引き起こすことで、腰痛に効果的に作用します。

万病に効果的なツボです。足三里(あしさんり)にずの上端に同じ長さの指を当てて、両手互々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を。



## しゃっくり

まず、どの辺りをおもひめぐらします。肩にツボを効果的に押し当てます。笑顔(でんてい)唇の左で左でなめるに当たる箇所です。

背筋(ぼうこう)胸の下の第7胸椎の下、左右約約3cmの真横のところ。



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	24	25	26
27	28	29	30			

祝祭日や振替休日、および休日や祝祭日の場合は、休みの日に記載されています。

【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



足のツボは骨格から遠くには骨格に直結しませんが、股関節の骨格には、足三指が特徴です。一日中立ちっぱなしで歩くと足は、疲労交代が繰り返す。大動脈が膝関節から伸びるので、同時に痛感してください。

膝中(いちぢう)とツボ間の中央のところです。  
大動脈(だいぢょうま)第4腰椎の下から左右約3cmの距離のところ。足三指(さんしゆ)の骨が上向きに伸び、足の骨の骨目を出て、膝の4本の骨を下に向けて伸び、人差し指の骨が伸びたところのツボです。  
頸椎(けいすい)第7頸椎の中央部(へ)の字の下のツボのところ。  
骨盤(こつぱん)下部の後ろ側の正中線上、股関節の下のところ。  
腕関節(うでひざ)足三指の骨の長さの約3cm。



## ツボ治療の禁忌

切り傷(きりきず)・発熱(はつねつ)・妊娠(ごんご)・産後(さんご)後遺症(ごいせい)・皮膚病(ひふびょう)・がん(がん)・悪性腫瘍(あくせいしゅりょう)・免疫不全(めんぎふぜん)・出血(しゅつけつ)不可  
●上記の項目に当てはまる場合は、ツボ治療は、ツボ治療師に相談してください。



秋もそろそろスタート開始、といって、いせなり運動をしたりすると、お尻の土産をもらってしまふものですね。おせなりお尻にゆくり、各ツボを指圧してください。皮膚異常、肩の痛みでお悩みの方のためにも、役立ツボを、そっとお教えします。

## 皮膚異常



頸椎(けいすい)第7頸椎の下、左右約3cmの距離(グリグリした箇所)の骨目の上のこと。  
詳細(しゆじゆ)足三指(さんしゆ)の骨の骨目を出て、膝の4本の骨を下に向けて伸び、人差し指の骨が伸びたところのツボです。  
骨盤(こつぱん)下部の後ろ側の正中線上、股関節(こつかん)の下の、足の骨の長さの約3cmのところ、グリグリした箇所の上のこと。



## 腕の痛み



まっすぐ腕の方向にマッサーージュします。遠隔(とんかく)やヘッドライナーなどで遠

くす、または、入浴後に重点的に、つばを押します。腕のシビれや痺れです。

骨盤(こつぱん)下部(した)の後ろ側の正中線上、股関節(こつかん)の下の、足の骨の長さの約3cmのところ、グリグリした箇所の上のこと。

骨盤(こつぱん)下部(した)の後ろ側の正中線上、股関節(こつかん)の下の、足の骨の長さの約3cmのところ、グリグリした箇所の上のこと。

骨盤(こつぱん)下部(した)の後ろ側の正中線上、股関節(こつかん)の下の、足の骨の長さの約3cmのところ、グリグリした箇所の上のこと。

骨盤(こつぱん)下部(した)の後ろ側の正中線上、股関節(こつかん)の下の、足の骨の長さの約3cmのところ、グリグリした箇所の上のこと。

骨盤(こつぱん)下部(した)の後ろ側の正中線上、股関節(こつかん)の下の、足の骨の長さの約3cmのところ、グリグリした箇所の上のこと。

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

【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。

五十肩の痛み

五十肩を治めることが第一に重要で、早急でマッサージし、血流を促進し、肩の強靭に働きかけていきます。肩も運動が必要です。  
肩甲骨（ひざし）肩と首をつなぐところから肩甲骨の方へたどっていき、押さえて圧痛のあるところ。実際（てんそく）肩甲骨の中心を押し上げて圧痛のあるところ。  
肩胛（けんせう）骨の裏と、及び鎖骨（さく）の骨の下、左右約7cmのところ、グリグリした筋肉の真上。



ツボ治療の  
禁忌

切り傷（出血）・骨折・打撲・皮膚感染症・虫刺傷・ガン・腫瘍病・重篤な貧血・緊急不可避  
●上記の症状が確認しなされた場合は、本誌誌面について、ほかのマッサージを専門家に相談し、適切な治療を受けてください。



人生の年齢を重ねていくと、少し冷えた日がつづくと、肩やが痛くなるものですね。とくに雨、肩が痛くなると行動も鈍くなり、重要なものですね。各ツボを丹念に指圧しててください。こむら返り・首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。

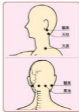
こむら返り



まずマッサージの基礎動作をして、指圧が効果的に伝わるように、水で打つときは、目の裏側を手前に向け、足裏を強く効率的に押さえます。肘



首の痛み



頸筋、肩筋、天柱、天衝の骨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ことで効果的です。厚めのにじり打ち時に指圧は肩の厚みから徐々に浅くし、指圧します。  
頸筋（けいじん）耳たぶと乳輪突起との間の寸外。  
天柱（てんちゆう）うなじの中央の毛のはえざわの約1cm上から、左右約7cm程度の寸外。  
天衝（てんしゆう）耳たぶの後ろ約4cmのところ。  
天突（てんとつ）鎖の右で右で右で右にある鎖目下。

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					

※記事掲載のイラストは、原簿を参考に制作し、一部改訂したものとさせていただきます。

# 12

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。**

## 二日酔い

飲み過ぎ、二日酔い、肝臓障害などに  
 注意する必要があります。  
**肩胛(C7-C8)**背中の第7胸椎の下、  
 左右両側約7cmの真上にある箇所  
 中央点。  
**首筋(シヤク)**首筋と人差し指を合  
 わせるとできるしわのところ、人  
 差し指筋。  
**肘裏(ひざし)**肘中の裏より、ひざ曲  
 げの下、左右両側約7cmの真上、グリ  
 グリした部分の真上。



## ツボ治療の 禁忌

切り傷(出血)・骨折・打撲・皮膚感染症・  
 皮膚病・がん・腫瘍・動脈人・貧血不穏等  
 ●上記の症状に当てはまる場合はお断りします。ツボ療法について  
 はおまかせ治療院にご相談ください。



クリスマス、忘年会など節季になると、何かと飲み機会が  
 多くなっていくものですね。ところで、飲み過ぎた後の、  
 あのつらい朝。もうご存知か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。関節リウマチ・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。

## 関節リウマチ



手が痺りとは、肩、腕、手、指、足が  
 痺りとは、内臓、外臓、骨の  
 ところから、ツブツブ後、赤ツブ  
 をお返し、お返ししよう。  
**肩(うしろ)**手首の手の甲側中央  
 の部分の真上。  
**肘裏(ひざし)**肘のヒジの関節の  
 関節のところ、肩を曲げたとき、  
 指が入るところの裏わり。  
**腕裏(ひざし)**ひざの真上からひざ関節、  
 太い筋の内のくさし。  
**外腕裏(かいつづみ)**肘中の外腕。



## 高血圧



肘かに軽く指の間に指圧します。  
**首筋(シヤク)**首筋の真上にある箇所  
 中央点。  
**肘裏(ひざし)**ヒジ関節の中央の  
 ところ。  
**肘裏(ひざし)**肘中の裏より、ひざ曲  
 げの下、左右両側約7cmのところ、  
 グリグリした部分の真上。  
**腕裏(ひざし)**肘の真上の中央部  
 (「」の字の真上)でツブしてください。  
**三腕裏(さんいん)**肘下の腕内側、内  
 くるぶしのと約6cm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	24	25	26
27	28	29	30	31		

おまかせ治療院(株) 2020年12月1日(日)現在