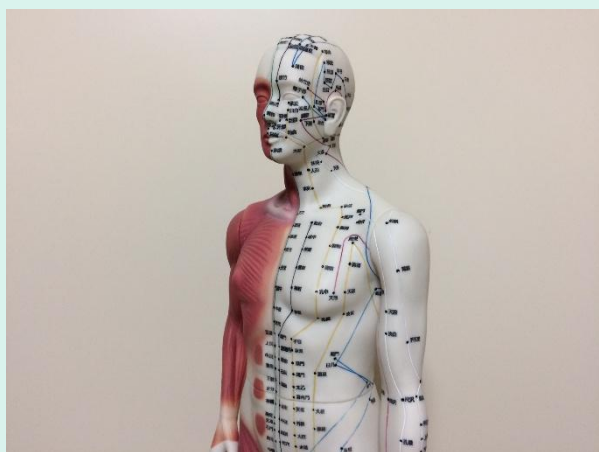


万能のツボ

万能のツボ：ツボと言えば・・・合谷（ごうこく）！
と言われるほど活用される、優れた効果のあるツボです。

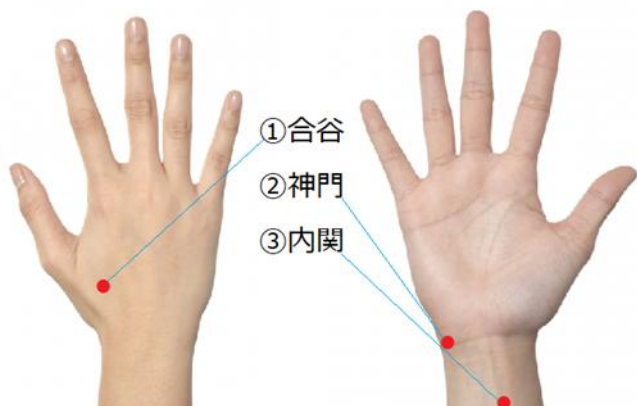


東洋医学と言えば、「ツボ」と答える方が、大多数です。
肩こり・腰痛・ストレスに効くツボは・・・皆様から、よく質問されます。それ程、ツボは身近なものですが・・・
ツボって何？よく分からないが、押したら効く場所・・・正解です。

ツボは、日常の不快感（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。

特効ツボ3選



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。

②神門（しんもん）

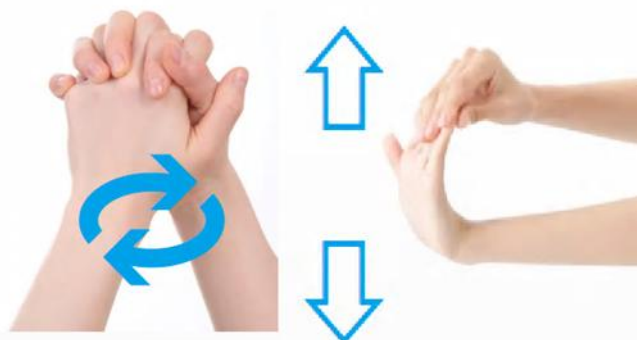
位置：手首の横紋の小指側、少しくぼんだ場所にあるツボ。
効果：心気の出入口、ストレス、疲労倦怠感、頭痛動悸、めまい、不眠症など。

③内関（ないかん）

位置：手首の横紋から3横指肘側の、腱と腱の中央部分。
効果：気血の出入口、循環器・消化器系、不眠症しゃっくり、乗り物酔いなど。

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、3～5回。

手首の運動



手指には感覚・運動神経が多く、手指は外部の脳又は第二の脳と言われています。
手首の運動をすることで、血流の改善や自律神経の調整、手指のツボへの刺激と脳の活性化が期待できます。

①手首の屈曲（掌屈）、伸展（背屈）

ひじを伸ばし、前腕の筋肉の伸びを意識して、各5～10秒間保持。1日：各3セット

②手首の回旋運動

ゆっくりと手首を左右（出来れば8の字）に、各10回まわす。1日：各3セット

在宅支援の訪問鍼灸マッサージ専門店
はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3丁目14-10

TEL082-555-3608 FAX082-836-4618

担当／兼元 <https://www.haruto22.com/>