

ひとりでできる**手**のツボ

ひとりででも気軽にできるツボをご紹介します。

日常生活の中で、手のツボにお灸をして、気になる症状を和らげましょう。



合谷
こうこく

ひとりでもできる
手と足のツボ

症状
頭痛 首・肩コリ 花粉症 歯痛
養生

ツボのとり方

親指と人さし指の骨がまじわったところから、やや人さし指よりのへこみが合谷です。



動画で詳しくみる



中渚
ちゅうしょ

ひとりでもできる
手と足のツボ

症状
めまい 耳鳴り 腰痛 背中中の張り

ツボのとり方

手をにぎった時、小指と薬指の関節にできるくぼみが中渚です。



動画で詳しくみる



労宮
ろうきゅう

ひとりでもできる
手と足のツボ

症状
頭痛 首・肩コリ 目のつかれ 疲れ
多汗 倦怠感 疲労回復 消化不良
胃腸虚弱 不安 憂うつ

ツボのとり方

手を軽くにぎり指を折り曲げた時、中指の先が手のひらにあたる場所が労宮です。



動画で詳しくみる



魚際
ぎょさい

ひとりでもできる
手と足のツボ

症状
頭痛 首・肩コリ 目のつかれ 鼻水
鼻づまり 花粉症 せき おなか
の張り 動悸 不安 憂うつ

ツボのとり方

親指を軽く曲げて、親指のはらのシワの中でいちばんへこんでいるところが魚際です。



動画で詳しくみる



神門
しんもん

ひとりでもできる
手と足のツボ

症状
便秘 動悸 不眠 イライラ

ツボのとり方

手首の曲がりジワを小指側へなでてゆき、骨の出っぱりの手前で指が止まるところが神門です。



動画で詳しくみる

ツボの探し方

ツボは血行不良をおこしている箇所。張りがなく、へこんで、軽い痛み(圧痛)を感じる、カサついているところ。

●へこみをさがす

おおよそのツボの位置を目安に、へこみを探します。

軽くなでたりさすったりして、指がすつと止まるところがツボです。

●押すと軽い痛みのあるところ

指で軽く押すと、気持ちよさや軽い痛み(圧痛)を感じるところもツボです。

●皮膚のカサつきもチェック

特に手の指や足裏など、皮膚がカサついているところもツボです。

ひとりでできる足のツボ

ひとりででも気軽にできるツボをご紹介します。

日常生活の中で、足のツボにお灸をして、気になる症状を和らげましょう。

三陰交

さんいんこう

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

冷え 太りやすい ひざ痛
じんましん 不安・落ち込む シミ

ツボのとり方

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本そろえて、人さし指があたっているところが三陰交です。



動画で詳しくみる

太溪

たいけい

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

冷え 頭痛 首・肩コリ めまい
耳鳴り むくみ 不眠

ツボのとり方

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみが見え太溪です。



動画で詳しくみる

然谷

ねんこく

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

頭痛 首・肩コリ めまい 耳鳴り
腰痛 ひざ痛

ツボのとり方

内くるぶしのななめ前にある骨のでっばりのやや、かかとよりが然谷です。



動画で詳しくみる

大都

だいと

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

めまい 腰痛 ひざ痛 花粉症
胃もたれ 頭痛 首・肩コリ
耳鳴り 鼻水 鼻づまり 消化不良

ツボのとり方

足の親指を曲げてできるシワの親指側が大都です。



動画で詳しくみる

太衝

たいしょう

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

頭痛 目のつかれ 動悸 息切れ
イライラ

ツボのとり方

足の甲の親指と人さし指の骨が交わるところから、やや指先よりのへこみが太衝です。



動画で詳しくみる

ツボの探し方

ツボは血行不良をおこしている箇所。張りがなく、へこんでる、軽い痛み(圧痛)を感じる、カサついているところ。

●へこみをさがす

おおよそのツボの位置を目安に、へこみを探します。

軽くなでたりさすったりして、指がすっと止まるところがツボです。

●押すと軽い痛みのあるところ

指で軽く押すと、気持ちよさや軽い痛み(圧痛)を感じるところもツボです。

●皮膚のカサつきもチェック

特に手の指や足裏など、皮膚がカサついているところもツボです。