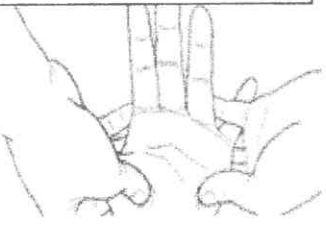

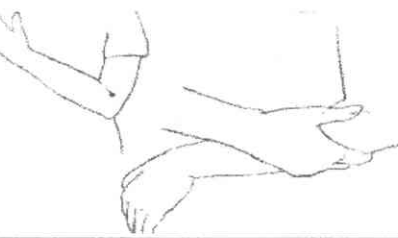
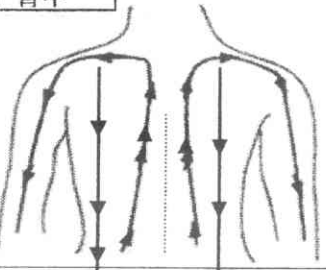




ツボの部位	つぼの効果	つぼの押し方
<p>親指球と小指球の部位</p> 	<p>手の疲れ、循環が良くなる、 リラックス</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手のひらの親指と小指の骨に添って押ししてみる。</li> <li>・次に両手小指を相手の掌の両端の指にはさみ、手のひら全体をまんべんなく押ししたり揉んだりする</li> <li>・両手で相手の手を反対側にストレッチする</li> </ul>
<p>合谷（ごうこく）</p> 	<p>頭痛、肩こり、めまい、眼精疲労、歯周病など首から上の症状に効く ☆押しやすい手の甲にある万能ツボ、様々な痛みや腫れ、ストレスにも効果あり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手の甲の親指と人差し指の股の間で、くぼみがあるところがツボ。</li> <li>・押したい側の手を支えながら、親指を使って押す。</li> <li>・親指は垂直に立てるように押しすと効果的である。</li> </ul>
<p>曲池（きょくち）</p> 	<p>首・肩こり、背中痛みやこわばり、腰痛に効く ☆上半身の不快な症状に効果あり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手のひらを胸に置くと、曲がった肘のところにしわができる。そのしわの外側の先が曲池(少し内側)。</li> <li>・骨の方に向かって、押しすと気持ちが良い。</li> </ul>
<p>背中</p> 	<p>脊柱の外側には多くのツボがある。背部の痛みやだるさ、肩こりや首の痛み、内臓機能の症状などを軽減</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腰椎、腰の部分から脊柱の両外側から肩まで深呼吸に合わせてさする。</li> <li>・はく息に合わせて肩甲骨の外側から腰の部分までマッサージをする。</li> <li>・あるいは肩から両手の外側を手首までゆっくり下ろす。</li> </ul>
<p>ふくらはぎ</p> 	<p>足の疲れ、むくみなど</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふくらはぎはひざの後ろから足首まで。</li> <li>・ふくらはぎには承山(しょうざん)というツボもあるので足首から膝に向けてゆっくり押ししたり、緩めたりする</li> <li>・また、ゆっくり足首から膝にかけてマッサージをする</li> </ul>
<p>湧泉（ゆうせん）</p> 	<p>冷え、のぼせ、むくみ、不眠、こむらえし、体力増強など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5本の指を内側に曲げたときにあらわれるくぼみがツボ(への字にへこんだところ)。</li> <li>・親指を垂直に立てて、揉みほぐすように押しすと効果がある。</li> </ul>
<p>温浴（おんよく）</p>	<p>保温、末梢の冷感を緩和、痛みの緩和、精神的興奮の緩和、入眠を促すなど</p>	<p>80度のお湯で温かくしたタオルを硬く絞って準備する。タオルで足首から足先まで十分に覆い、湧泉や土踏まずのツボを軽く押す。</p>