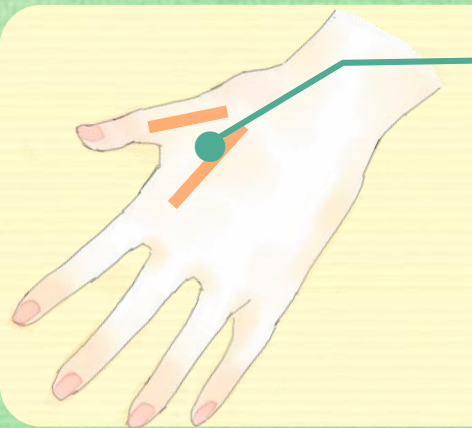




日常でよく使うセルフケア ～ ツボ編 ～



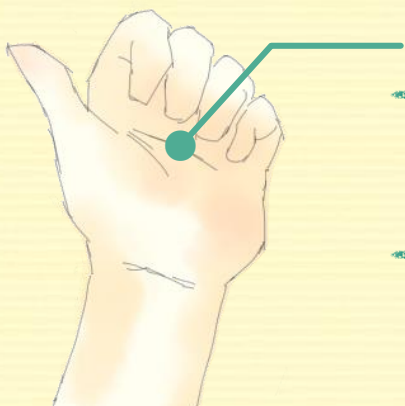
合谷（ごうこく）

位置

人差し指、親指の骨の交わるところから人差し指より

効果

手の症状、肩の症状
顔の周り（目の症状、歯痛など）



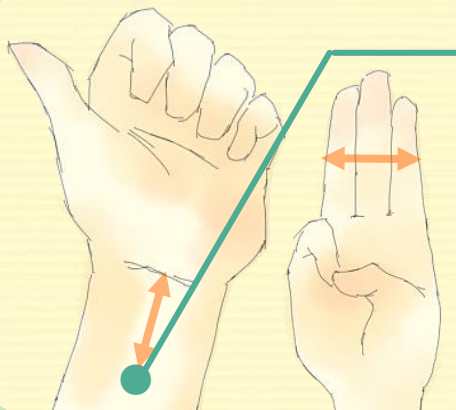
老宮（ろうきゅう）

位置

手のひらの真ん中、指を曲げたときに手のひらに着くところ

効果

疲労や体の全身の疲れだるさ



内関（ないかん）

位置

手首のシワの真ん中から、指3本分のところ

効果

吐き気や胸焼けといった消化器症状
食欲不振 胃の症状

ツボ押しは、“適度な刺激量”で、効果があります

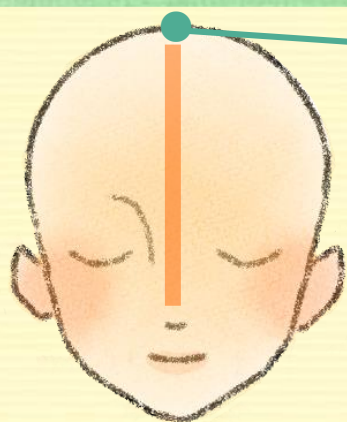
頻度は、1セット3～5回ツボを押し、朝、昼、晩でそれぞれ1セットずつ

強さは、「イタ気持ち良い」程度、体調のすぐれない場合は、押さずにさすりましょう





日常でよく使うセルフケア ～ ツボ編 ～



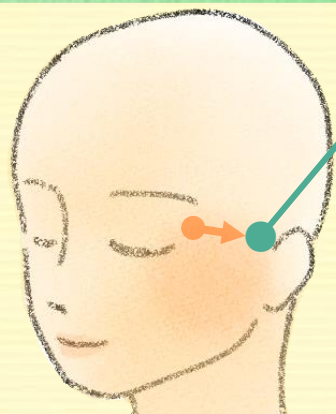
百会 (ひゃくえ)

位置

左と右の耳を結ぶ線と鼻の線が交わるところ
ちょうどあたまのてっぺん

効果

ストレス、いらだち、睡眠不足



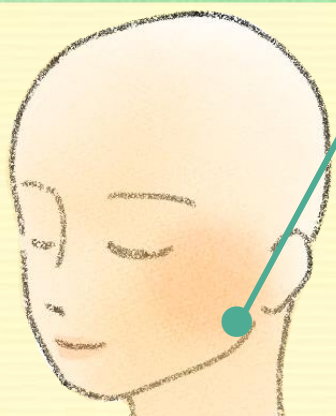
太陽 (たいよう)

位置

眉毛と目じりの中間から
少し後ろに入ったところ。いわゆる“こめかみ”

効果

目の疲れ、頭痛など目の周囲



頰車 (きょうしゃ)

位置

ぎゅっと噛んだ時に膨らむ筋肉の後ろのくぼみ

効果

顔のおくみ、歯の痛み

ツボ押しは、“適度な刺激量”で、効果があります

頻度は、1セット3～5回ツボを押し、朝、昼、晩でそれぞれ1セットずつ

強さは、「イタ気持ち良い」程度、体調のすぐれない場合は、押さずにさすりましょう

