

気になる症状を1つお選びください

①首肩こり

②腰痛

③足のむくみ、疲れ

④目の疲れ

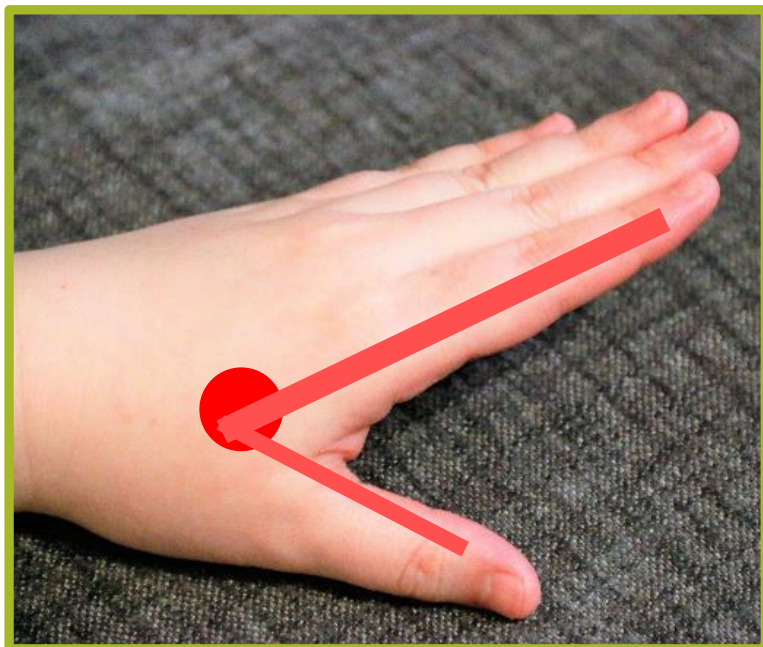


肩こりに

このツボ!

合谷 (ゴウコク)

親指と人差し指の骨の付け根で
人差し指側の骨の下にもぐりこませる
ように指圧します。



手三里 (テサンリ)

左右肘を曲げた時に出来る横シワの外側に
人差し指を当て、薬指の位置がツボです。
(コブシを握った時に一番筋肉が盛り上がる所)

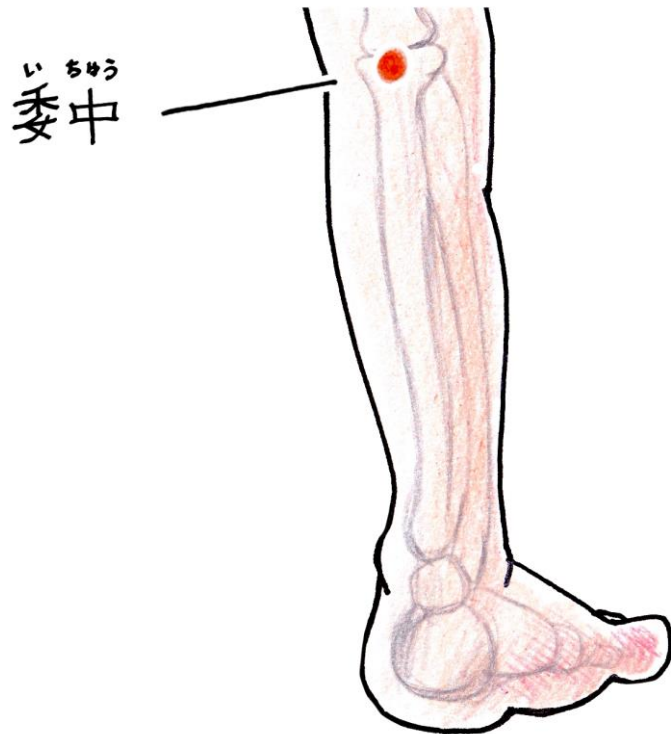


腰痛に

このツボ!

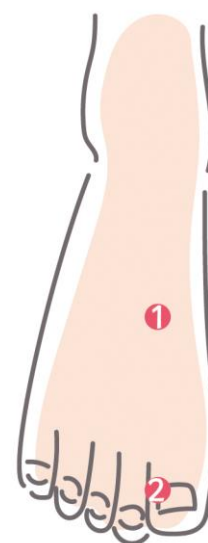
委中 (イチュウ)

両ひざ裏の中央がツボの位置です。



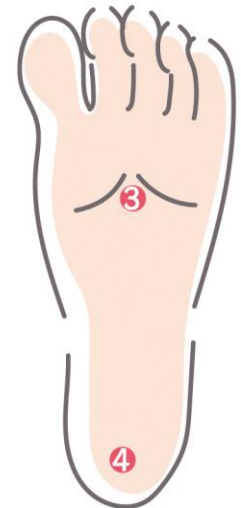
太衝 (タイショウ)

場所: 両方の足の甲にあります。
親指と人差し指の間を足首の方に向い、
指の谷間をなぞっていくと、
指が骨の合流点にある窪みで止まります。
そこが太衝の位置です。
押す方向は親指寄りです!
イタ気持ちよい力加減で指圧しましょう♪



足のツボ

- ① 太衝 [たいしょう]
- ② 大敦 [だいたん]
- ③ 湧泉 [ゆうせん]
- ④ 失眠 [しつみん]



足疲れに

このツボ!

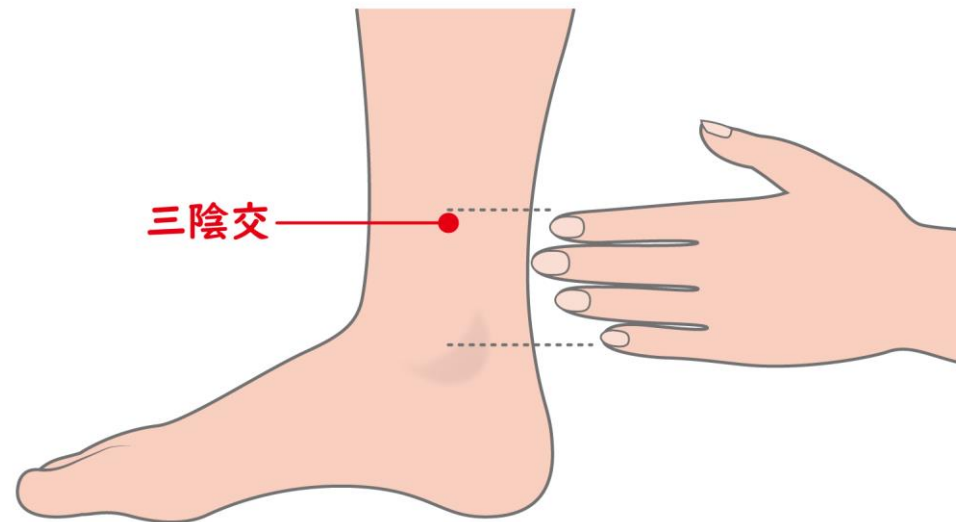
足三里 (アシサンリ)

膝のお皿の骨の下、
外側のくぼみから指4本分下で、
脛の筋肉が一番盛り上がっているところです



三陰交 (サンインコウ)

足の内くるぶしから指4本分上で
骨の隙がツボの位置です。
少しくぼんでいるところ

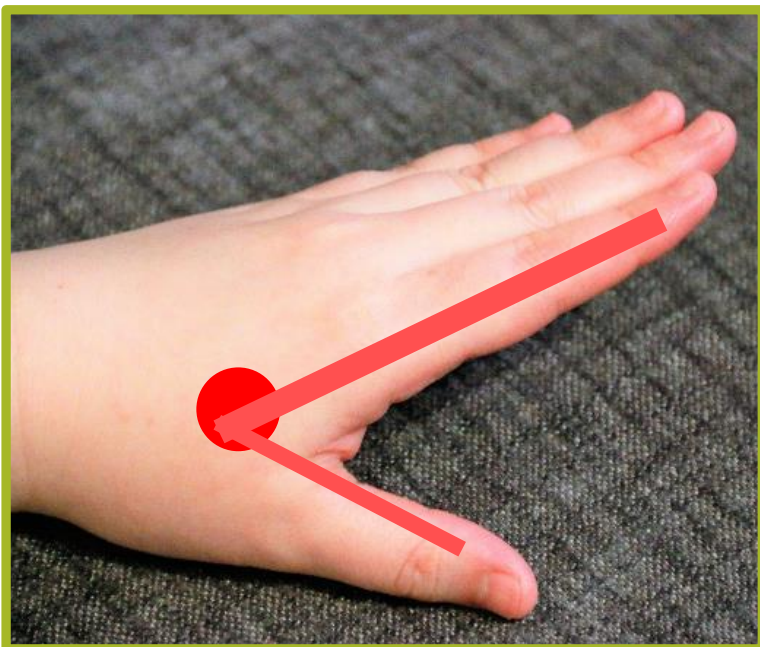


疲れ目に

このツボ!

合谷 (ゴウコク)

親指と人差し指の骨の付け根で
人差し指側の骨の下にもぐりこませる
ように指圧します。



曲池 (キョクチ)

左右肘を曲げた時に出来る横シワの
外側の端です。

