

完骨

合谷

腎兪

長強

内関

三陰交

腰の陽関

関元

足の三里

印堂

ツボ

ガイド

太淵

亜門

神門

太陽

太谿

中府

足の陽関

天突

大椎

膻中

外関

太衝



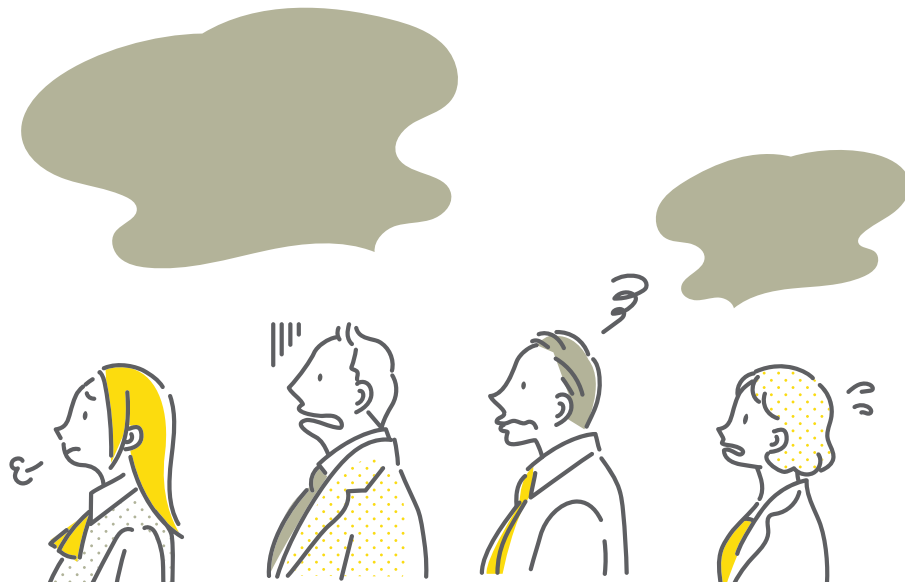
不調をケアする、 健康への初めの一步

ツボ療法は古代中国で生まれ、中国や日本で長年研究されてきた東洋医学の「気」の概念に基づいています。東洋医学で「気」とは生命エネルギーそのものです。

世界保健機構（WHO）の定義によると、ツボは認定されているものだけで361個あると言われています*。

ツボは目には見えませんが、人体には「経絡（けいらく）」という気の流れる線が体中に張りめぐらされていて、脳や臓腑、筋肉、そして皮膚に働きかけると考えられています。気（エネルギー）がめぐる経路が経絡で、経絡上に並んだ気の出入口であるとされているのが経穴（けいけつ）、ツボとなります。

生活の乱れやストレスなどが生じると気の流れが滞り、不調を起こして病気の原因になるとされているので、ツボを刺激することで気の流れを良くすることは、さまざまな症状が改善すると考えられています。



ツボ療法でさまざまな不調を改善して、人が本来持っている「自然治癒力」を高めることは、健やかな心と身体を得ることにつながります。

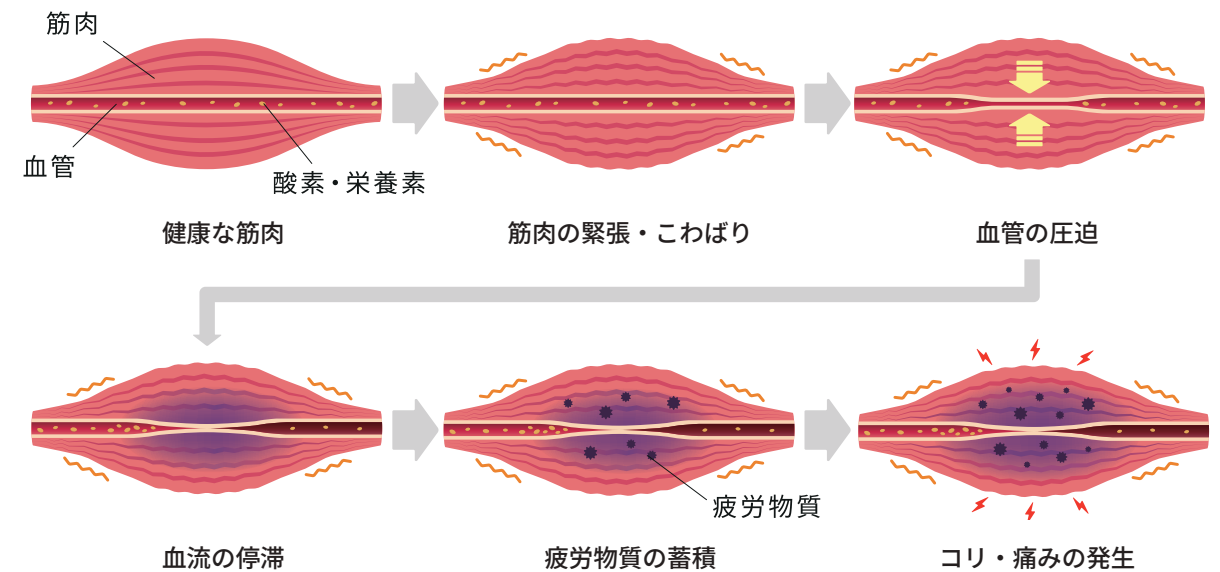
ツボ療法には、すぐに病気が治るという即効性はありません。続けていくうちに、不調をケアして病気の予防につながります。

*2014年2月20日 World Health Organization 発表による (<https://www.who.int/publications/i/item/9290611057>)

「コリ」の原因

冷えやストレス、疲労、運動不足で筋肉が緊張して硬くなります。

血管を圧迫し、血液の循環が悪くなることで、酸素や栄養が全身に行き届かなくなり、疲労物質といった老廃物がたまって、さらに筋肉は硬くなります。この筋肉疲労が続くと「コリ」となります。また、この疲労物質が末梢神経を刺激して「痛み」となります。

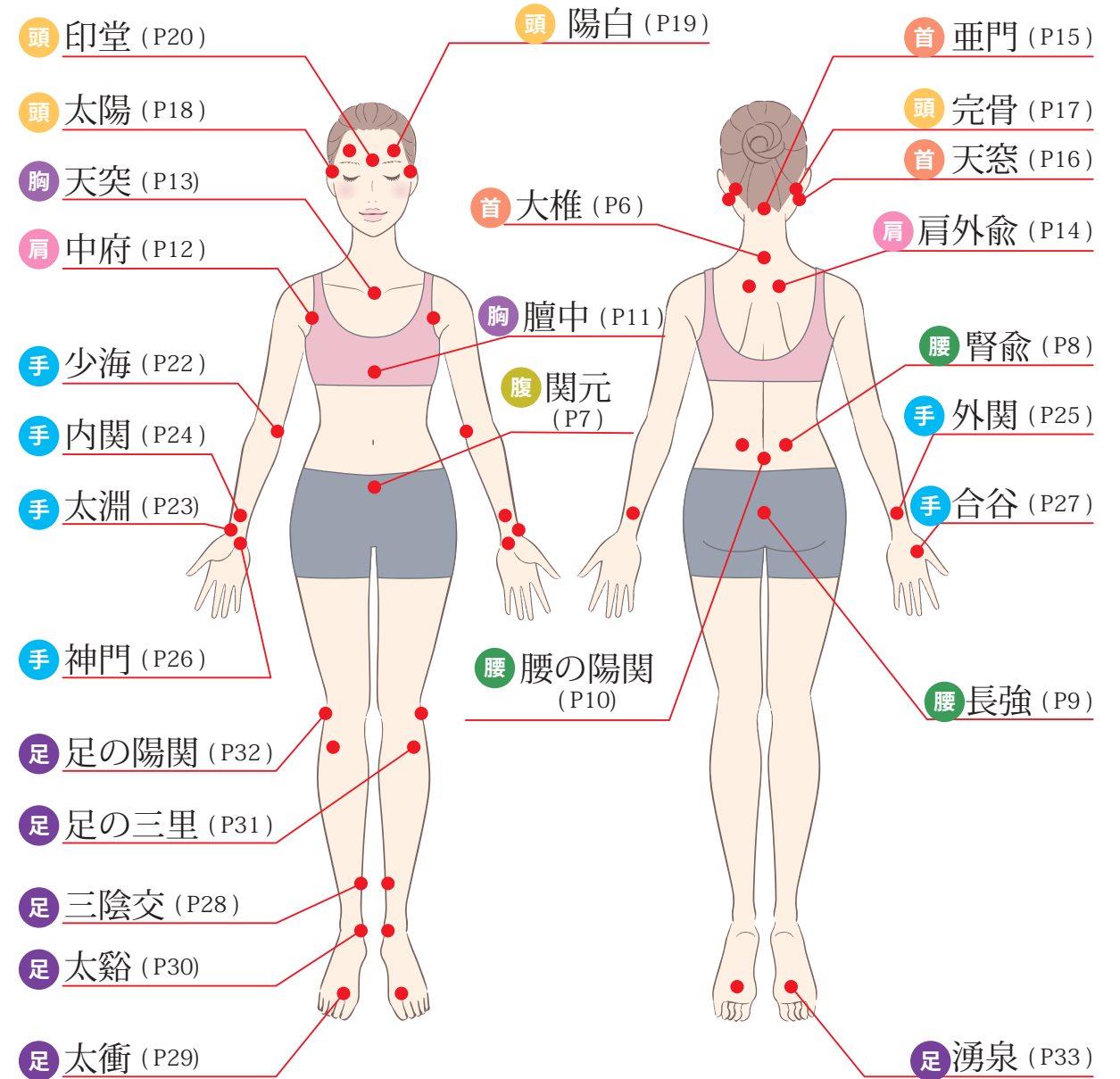


同様に、老廃物がたまると、余分な水分が体内にたまってむくみの原因となります。

ツボにはさまざまな効果が期待できます。本書では数多くある中から、一部のツボについて紹介しております。是非、ツボに興味を持っていただき、ツボの奥深さを探求してみませんか。

目次

P6	首	大椎【だいつい】
P7	腹	関元【かんげん】
P8	腰	腎俞【じんゆ】
P9	腰	長強【ちょうきょう】
P10	腰	腰の陽関【こしのようかん】
P11	胸	膻中【だんちゅう】
P12	胸	天突【てんとつ】
P13	肩	中府【ちゅうふ】
P14	肩	肩外俞【けんがいゆ】
P15	首	亜門【あもん】
P16	首	天窗【てんそう】
P17	頭	完骨【かんこつ】
P18	頭	太陽【たいよう】
P19	頭	陽白【ようはく】
P20	頭	印堂【いんどう】
P21		「日頃のケアでコリ対策」
P22	手	少海【しょうかい】
P23	手	太淵【たいえん】
P24	手	内関【ないかん】
P25	手	外関【がいかん】
P26	手	神門【しんもん】
P27	手	合谷【ごうこく】
P28	足	三陰交【さんいんこう】
P29	足	太衝【たいしょう】
P30	足	太谿【たいけい】
P31	足	足の三里【さんり】
P32	足	足の陽関【あしのようかん】
P33	足	湧泉【ゆうせん】



大椎

【だいつい】

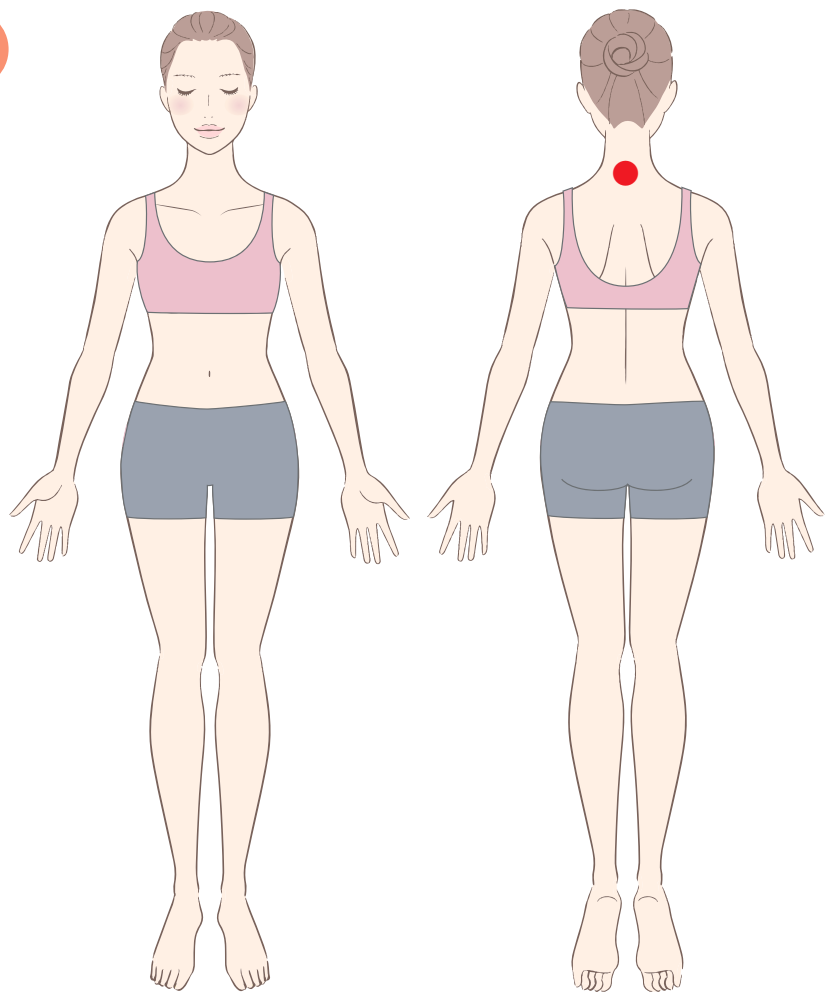
首

<効果>

- ・自律神経のバランスを整えたいときに
- ・気分を落ち着かせたいときに
- ・イライラモードをオフ
- ・穏やかにぐっすり休みたいときに
- ・コリをほぐし老廃物を流して血行促進する
- ・冷えからくる身体のコリや張りに
- ・抵抗力をつけて毎日を若々しく
- ・疲労回復
- ・美的な毎日のために
- ・ゴホンと風邪かな?のときに
- ・発熱を感じるときに

★位置

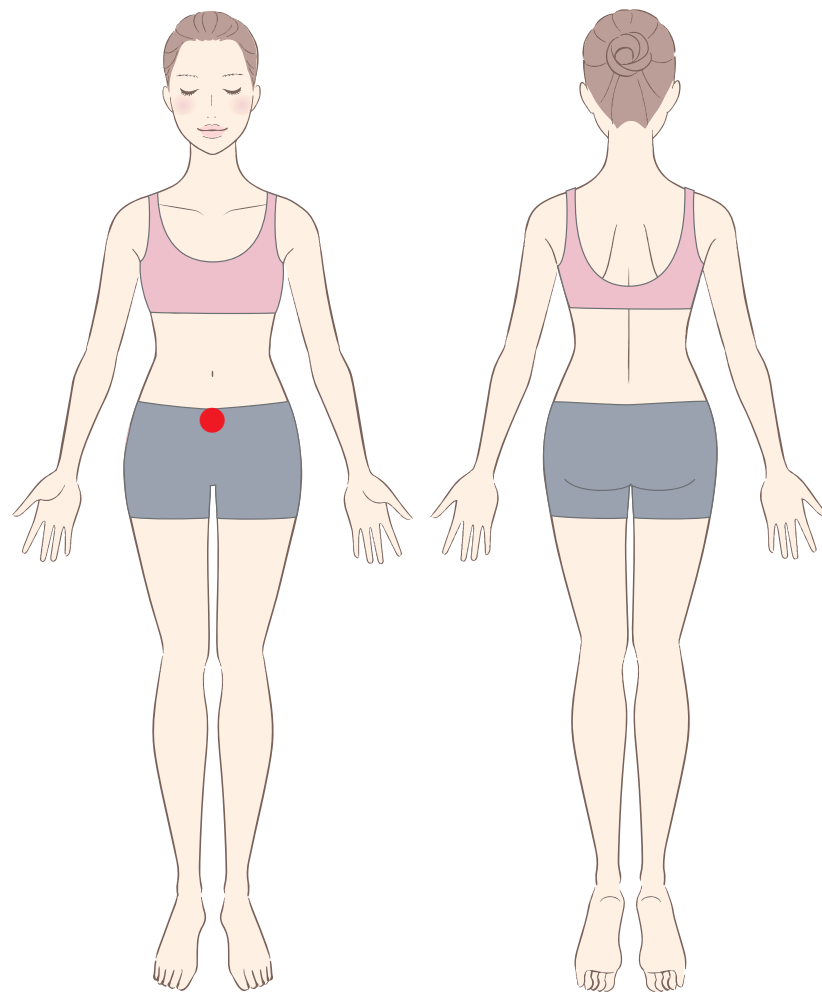
首を前に倒したときに、一番出ている骨の下のくぼみ部分



<効果>

- ・めぐりを整えて血行促進する
- ・老廃物の排泄を促して、下半身の冷えやむくみに働きかける
- ・腰周辺の疲れや痛みに
- ・お腹の働きを整え、栄養の吸収を促進
- ・気分を落ち着かせたいときに
- ・イライラモードをオフ
- ・疲労回復
- ・抵抗力をつけて毎日を若々しく
- ・血色を良くして健康的な見た目に
- ・女性特有の月の痛みに

★位置 おへそから指4本分下の部分



関元

【かんげん】

腰

腎俞

【じんゆ】

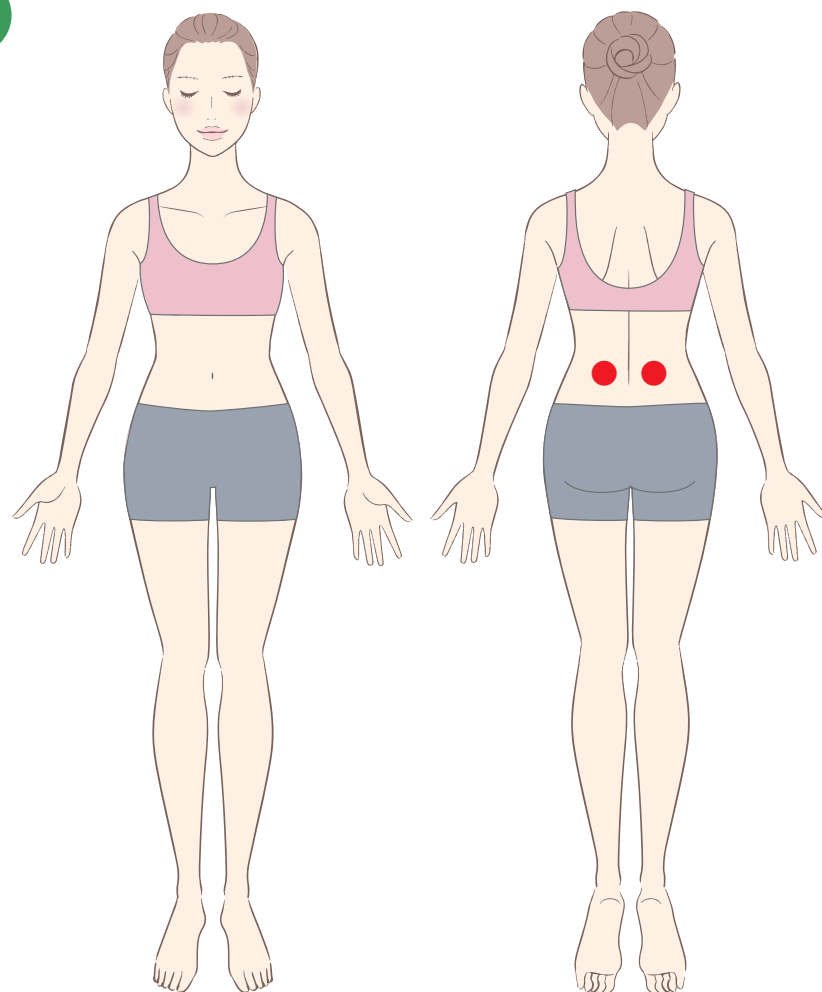
腰

<効果>

- ・腰周辺の疲れや痛み
- ・疲労回復
- ・抵抗力をつけて毎日を若々しく
- ・スタミナや活力不足を感じる時に

★位置

おへその裏側。背骨から指2本外側の部分



長強

【ちようきやう】

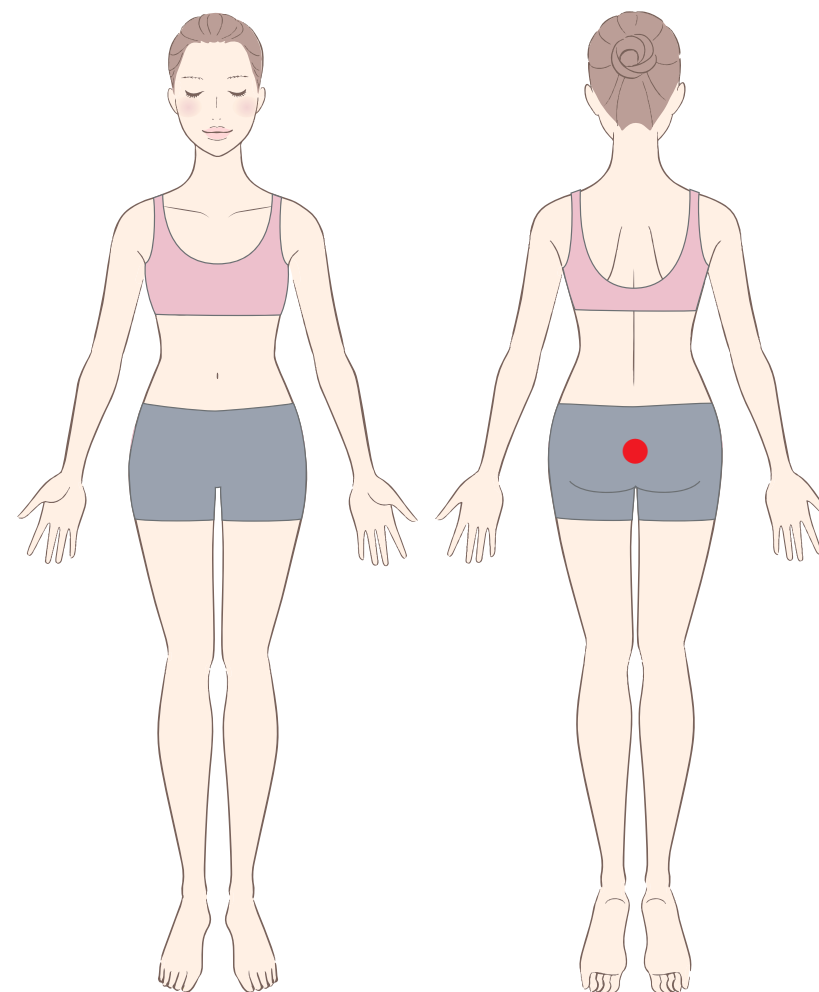
腰

<効果>

- ・めぐりを整えて血行促進する
- ・老廃物の排泄を促して冷えやむくみに働きかける
- ・腰周辺の疲れや痛み
- ・肛門付近にみられるお悩みに

★位置

背骨の底部、尾骨の真上部分



腰の陽関

<効果>

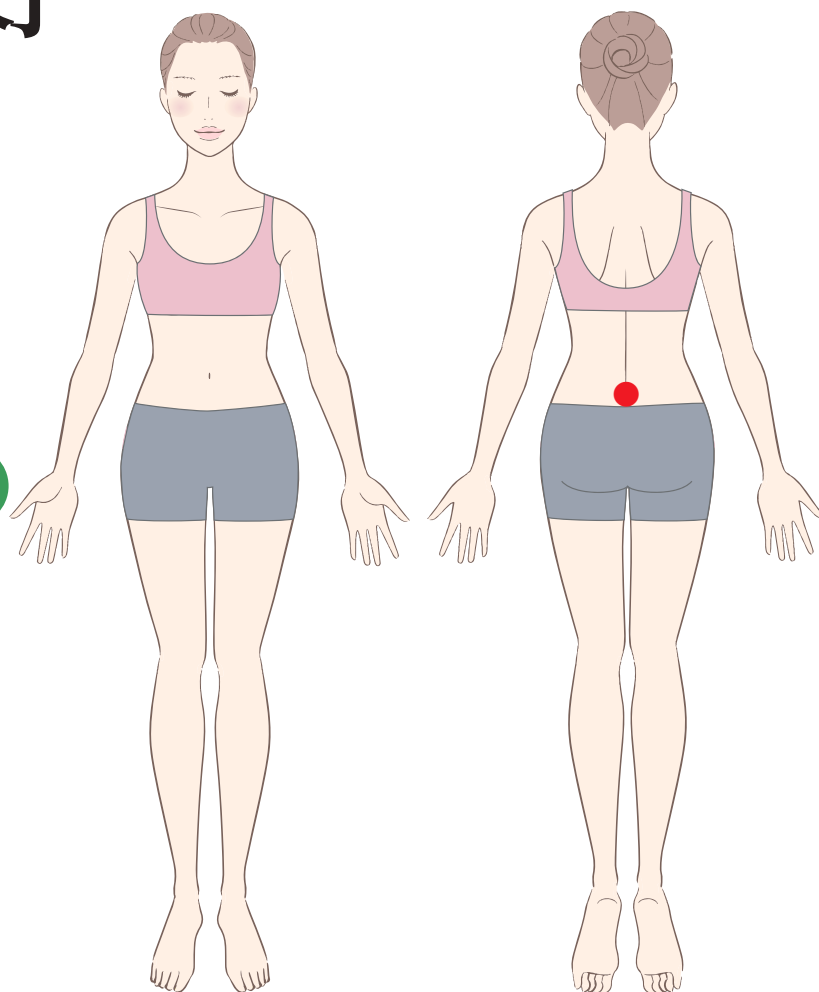
- ・腰周辺や下半身の疲れや痛み
- ・コリをほぐし老廃物を流して血行促進する
- ・冷えからくる身体のコリや張りに
- ・女性特有の月の痛みに

★位置

腰の中央、骨盤の最も高いところを左右で結んだ線と脊柱(背骨)が交わるくぼみ部分

【こしのようかん】

腰

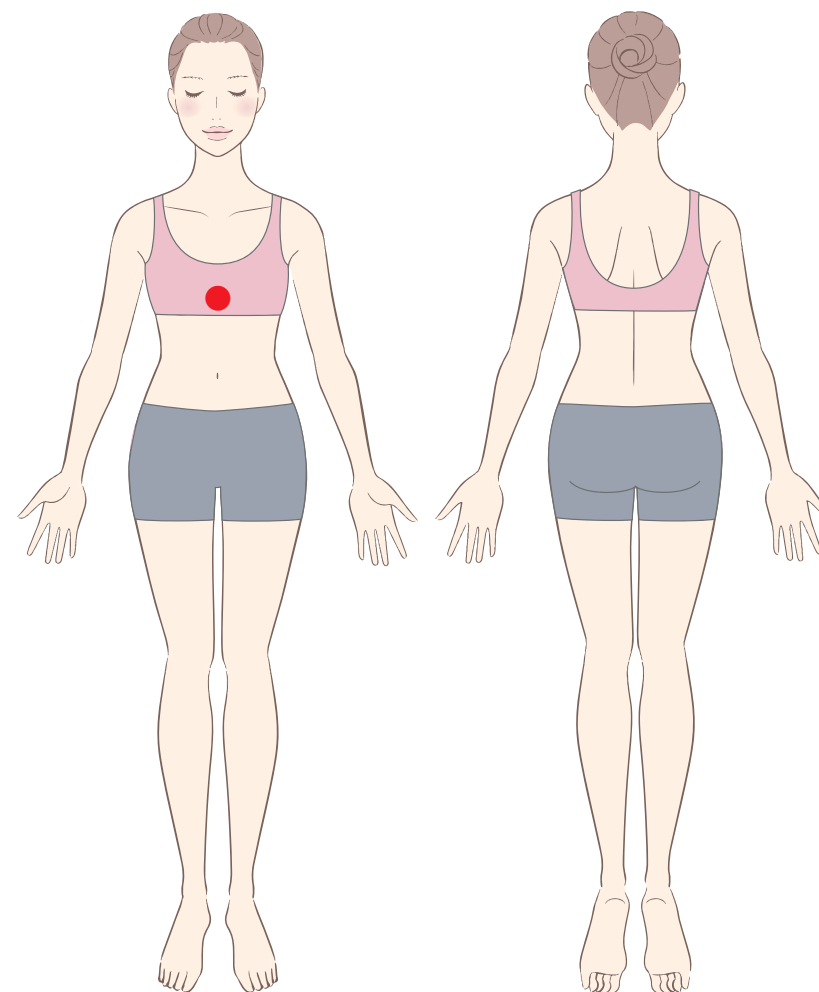


<効果>

- ・自律神経のバランスを整えたいときに
- ・気分を落ち着かせたいときに
- ・モヤモヤ、イライラ、ブルーなときに
- ・息苦しさや動悸(どうき)を感じる時に
- ・ゴホンが続くときに
- ・のどが詰まるような感じのときに

★位置

胸の中心、胸骨の上の部分



膈中

【だんちゅう】

胸

天突

<効果>

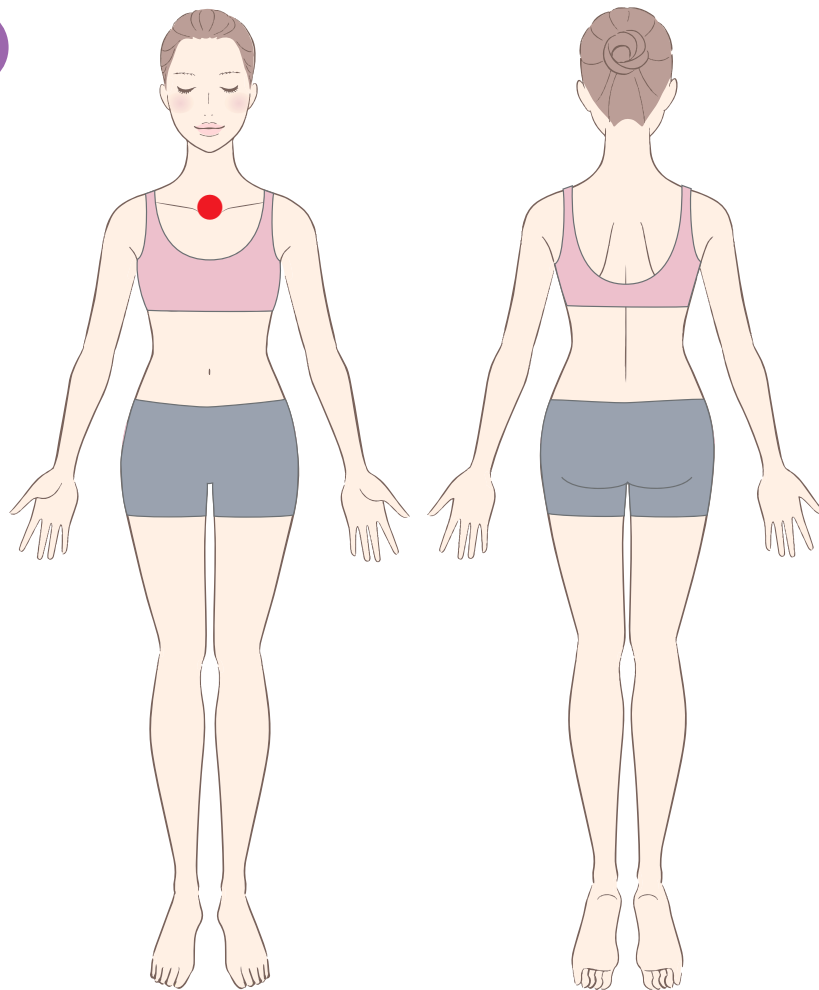
- ・自律神経のバランスを整えたいときに
- ・老廃物を流して代謝をあげたいときに
- ・抵抗力をつけて毎日を若々しく
- ・のどのイガイガ感、痛み、詰まりなどの不快感に
- ・ゴホンが続くときに

★位置

鎖骨の中心に位置するのどの付け根のくぼみ部分

【てんとつ】

胸



<効果>

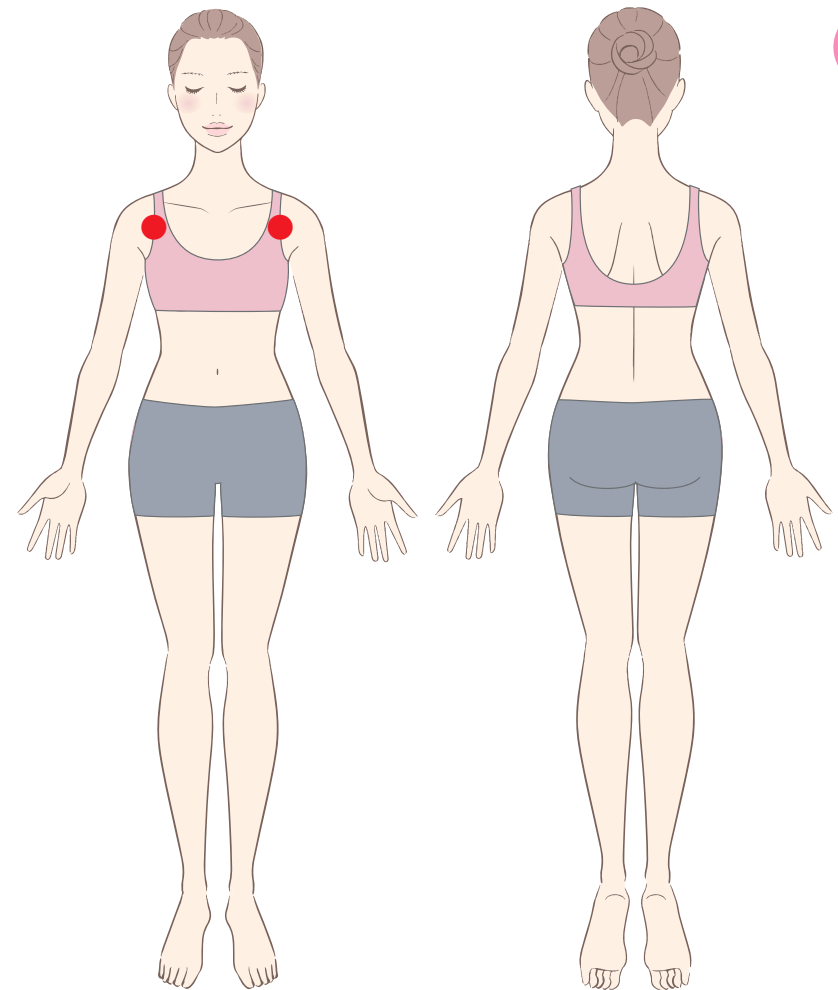
- ・めぐりを整えたいときに
- ・コリをほぐし老廃物を流して血行促進する
- ・疲労回復
- ・スタミナが必要なときに
- ・呼吸の機能を整えて高めたいときに
- ・ゴホンが続くときに
- ・のどのイガイガ感、痛み、詰まりなどの不快感に
- ・風邪の諸症状に

★位置

鎖骨の外端下のくぼみから指1本分下の部分

【ちゅうぶ】

肩



肩外俞

<効果>

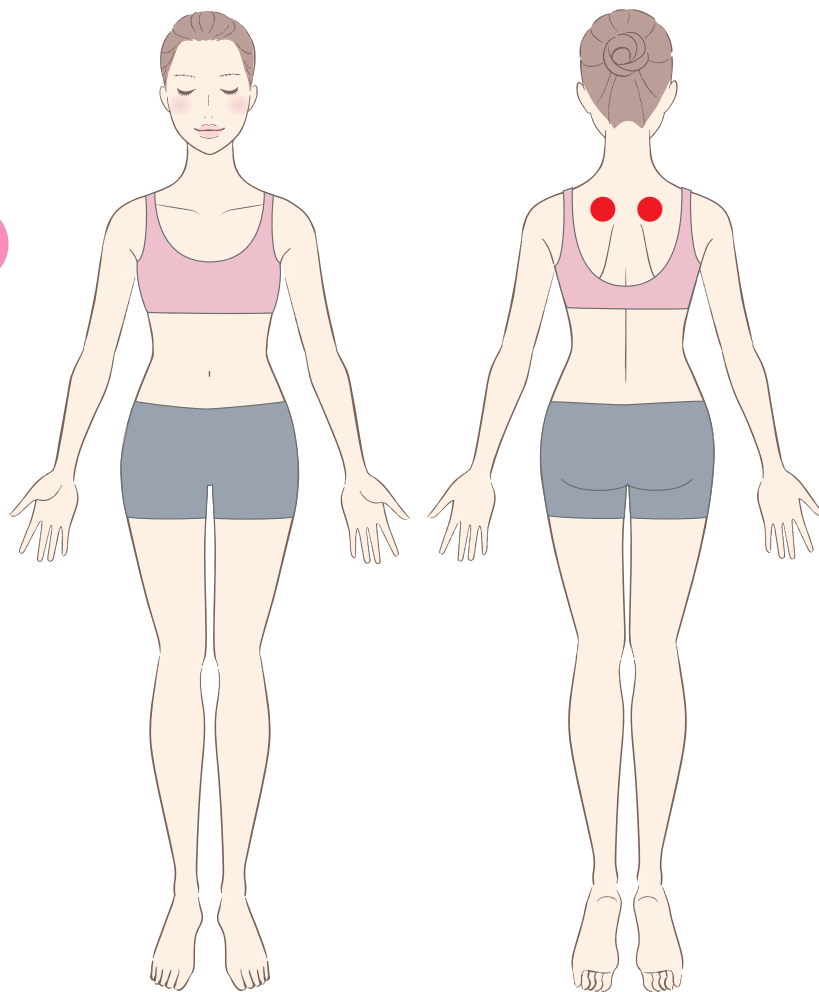
- ・頭部、首、肩、背中周辺の疲れや痛み
- ・腕がだる重で、動きが悪いときに

★位置

肩甲骨の上端。内側の角の骨の際のくぼみ部分

【けんがいゆ】

肩



<効果>

- ・頭部、首周辺の疲れや痛み
- ・鼻の詰まり感に

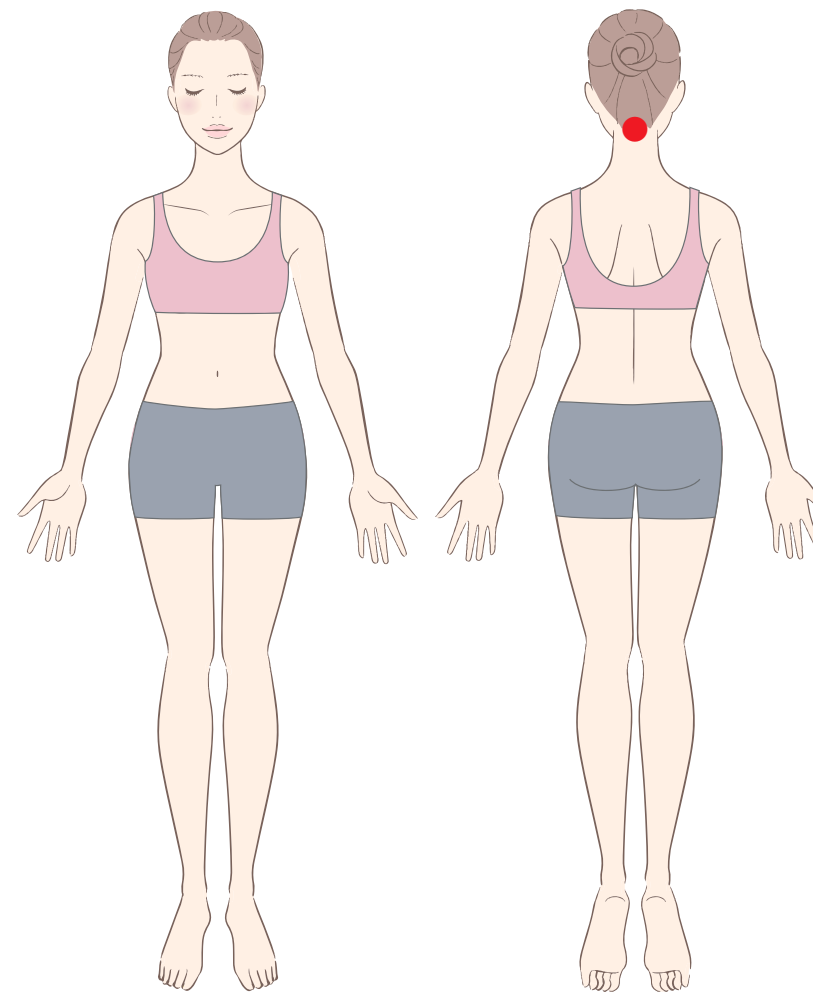
★位置

首の後ろの付け根の真ん中のくぼみ部分

亜門

【あもん】

首



天窓

【てんそう】

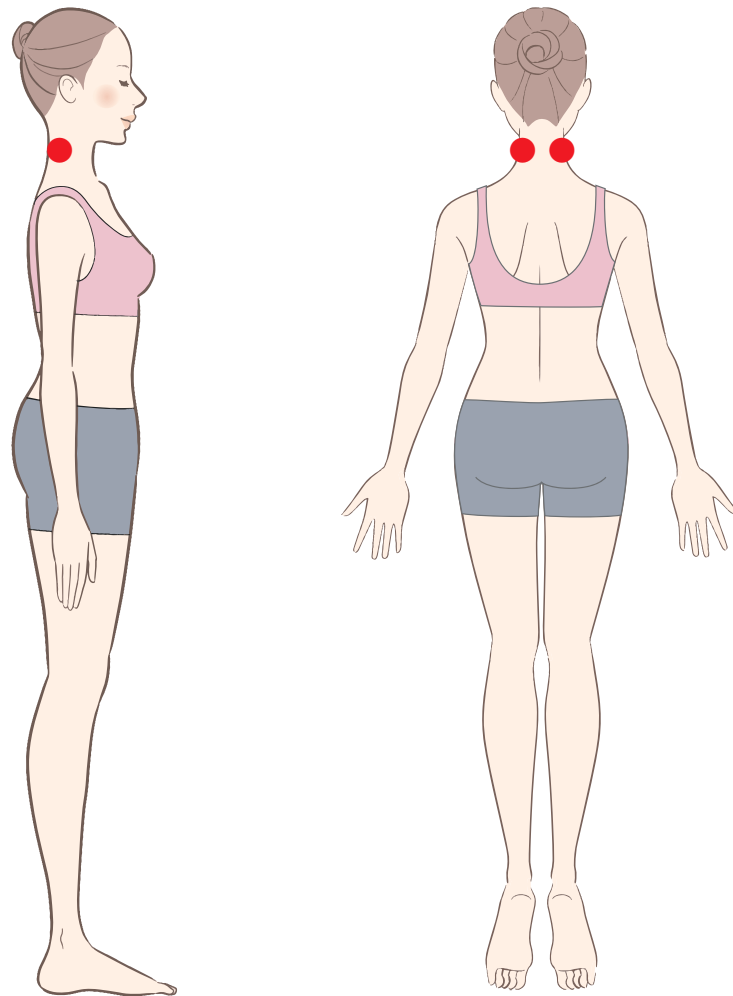
首

<効果>

- ・頭部、首周辺の疲れや痛み
- ・手や腕がビリビリ、ジンジンとしびれを感じる時に
- ・顔や頭部の血行を促進して顔のむくみを整える
- ・のどの不快感に

★位置

下あごの角の骨の後ろ、やや下の部分（首筋の胸鎖乳突筋の後ろ）

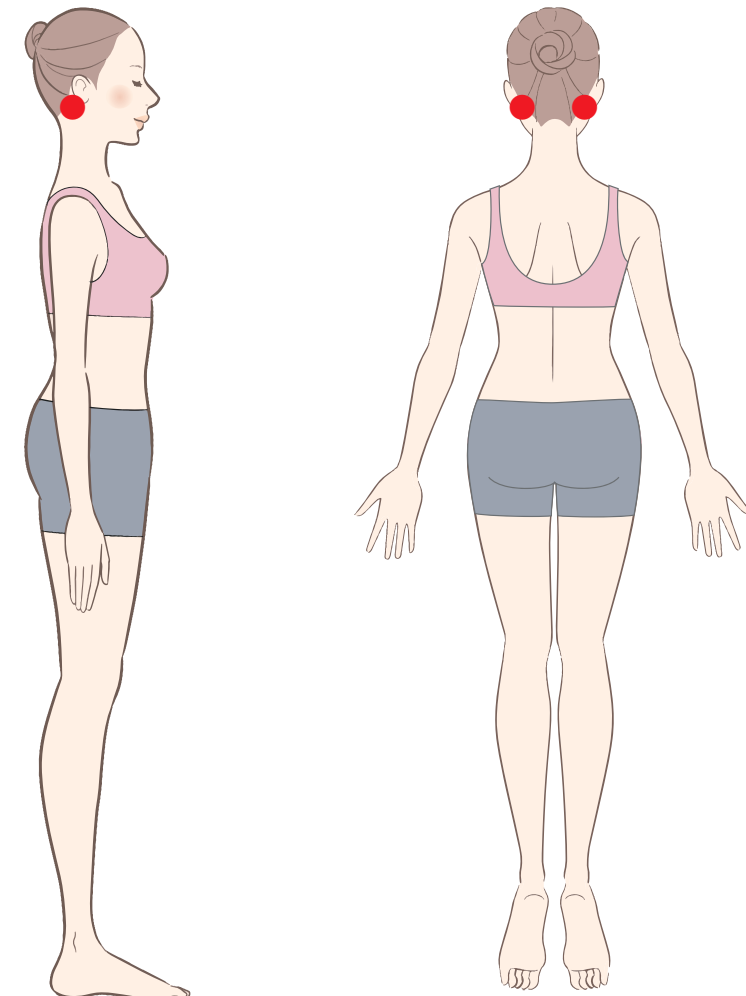


<効果>

- ・自律神経のバランスを整えたいときに
- ・コリをほぐし老廃物を流して血行促進する
- ・冷えからくる身体のコリや張りに
- ・頭部、首、肩周辺の疲れや痛み
- ・パソコンやスマホを凝視したお疲れ目に
- ・穏やかにぐっすり休みたいときに
- ・寝てもすぐ覚めてしまう、浅いと感じる時に
- ・気分を落ち着かせたいときに

★位置

両耳の後ろにある出っ張った骨の下のくぼみ部分



完骨

【かんこつ】

首

太陽

<効果>

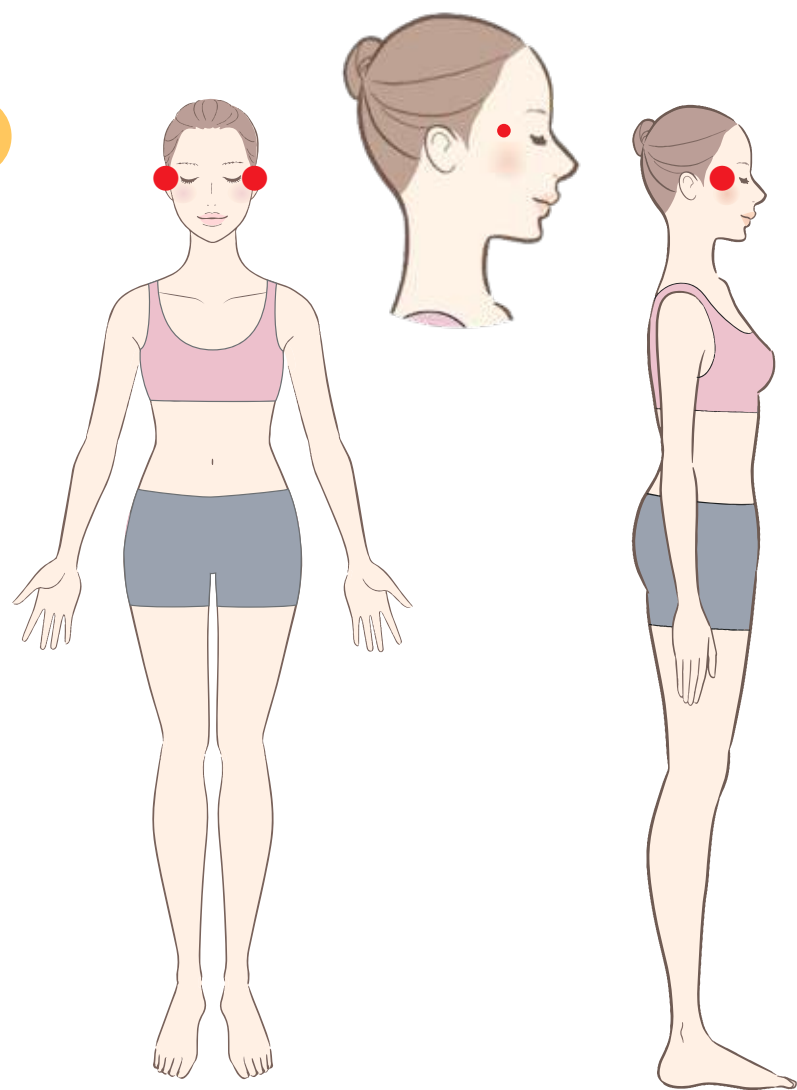
- ・自律神経のバランスを整えたいときに
- ・気分を落ち着かせたいときに
- ・頭部周辺の疲れや痛みに
- ・パソコンやスマホを凝視したお疲れ目に
- ・集中したいのにウトウトしてしまうときに
- ・美的な毎日のために

【たいよう】

頭

★位置

こめかみの外側にあるくぼみ部分

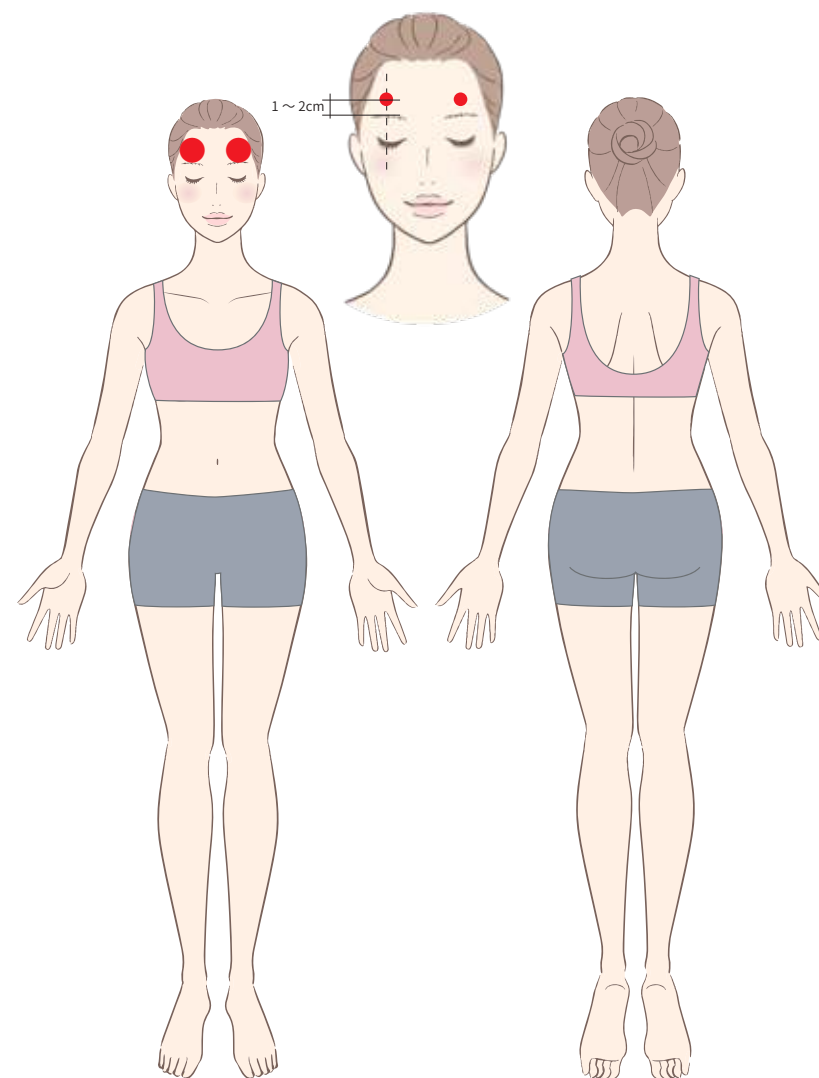


<効果>

- ・頭部周辺の疲れや痛みに
- ・パソコンやスマホを凝視したお疲れ目に
- ・美的な毎日のために

★位置

眉毛の中央から約1～2cm上にあるくぼみ部分



陽白

【ようはく】

頭

印堂

【いんどう】

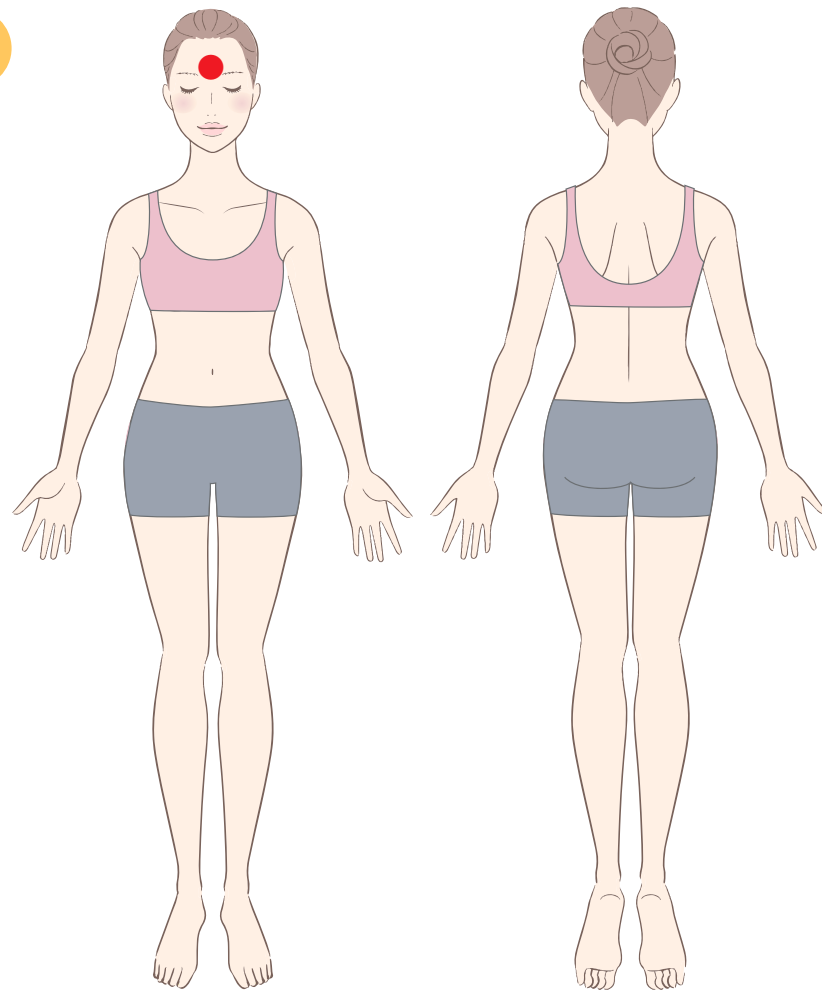
頭

<効果>

- ・気分を落ち着かせたいときに
- ・イライラモードをオフ
- ・頭部周辺の疲れや痛み
- ・パソコンやスマホを凝視したお疲れ目に
- ・穏やかにぐっすり休みたいときに
- ・集中を高めたいときに
- ・季節的または環境的な鼻のムズムズに

★位置

「第三の眼」の位置、眉間の中央部分



日頃のケアで コリ対策



質の良い睡眠



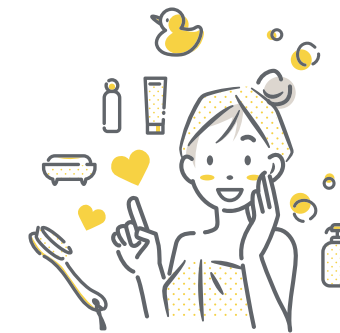
長時間同じ姿勢を避けて
適度な休息



栄養バランスの良い食事



ウォーキングや
ストレッチなどの運動



お風呂に入るなどの温浴



ストレスの軽減

少海

<効果>

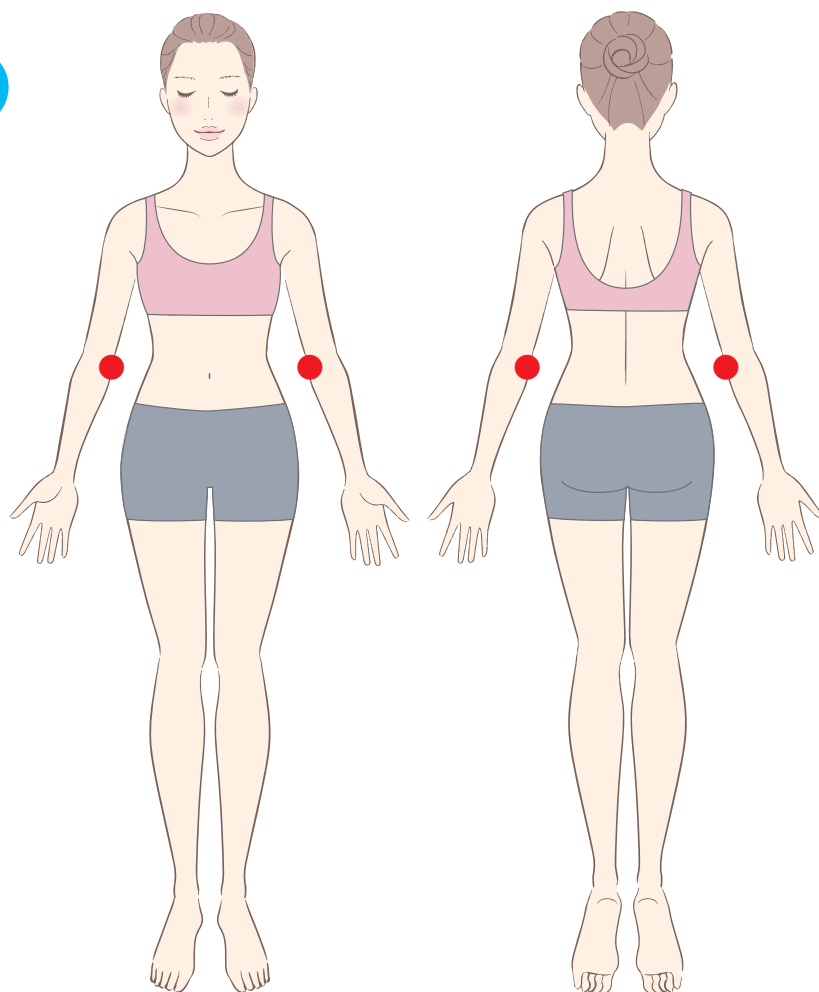
- ・自律神経のバランスを整えたいときに
- ・上半身の疲れや痛み
- ・気分を落ち着かせたいときに
- ・イライラモードをオフ
- ・手や腕がビリビリ、ジンジンとしびれを感じる時に
- ・穏やかにぐっすり休みたいときに
- ・息苦しさや動悸(どうき)を感じる時に

★位置

肘を曲げた時に出来る腕の内側の横ジワの先端部分

【しょうかい】

手



<効果>

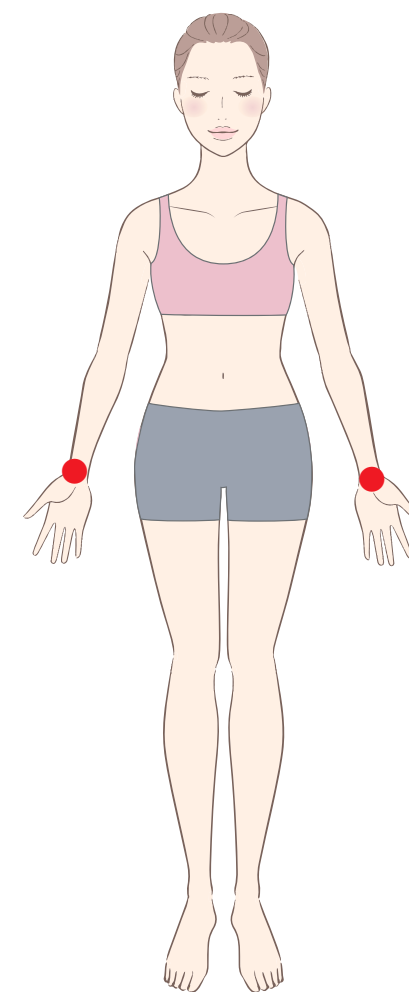
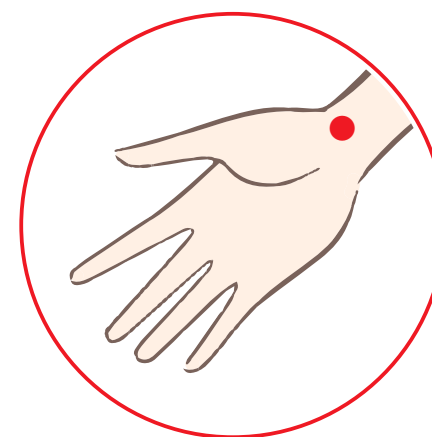
- ・めぐりを整えて血行促進する
- ・老廃物の排泄を促して冷えやむくみに働きかける
- ・手首周辺の疲れや痛み
- ・のどの不快感に
- ・ゴホンと風邪かな?のときに
- ・発熱を感じる時に
- ・呼吸を整えたいときに(浅く感じる時に)

★位置

手のひら側の親指から手首への線上のくぼみ部分

【たいえん】

手



内関

【ないかん】

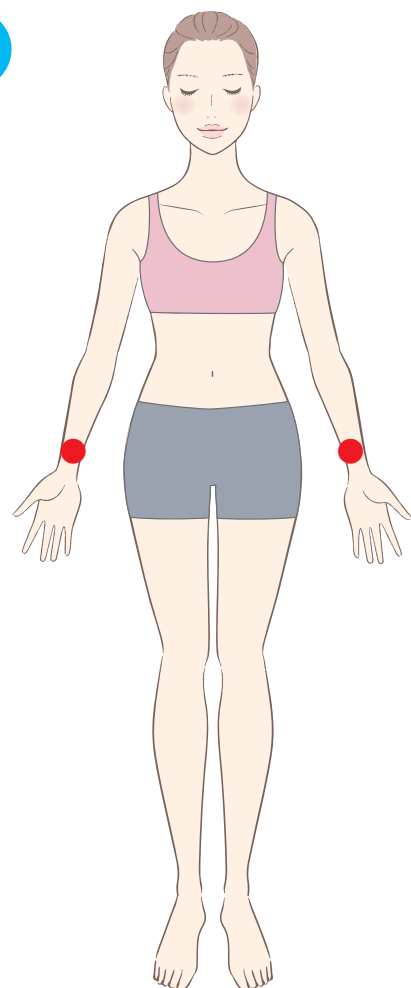
手

<効果>

- ・自律神経のバランスを整えたいときに
- ・アクティブシーンで運動不足を感じるときに
- ・スタミナを回復したいときに
- ・首、肩、背中周辺の疲れや痛み
- ・気分を落ち着かせたいときに
- ・イライラモードをオフ
- ・急な動作でふらっ、クラッとしたときに
- ・天候による不調を感じるときに
- ・気落ちからくる胃腸の不調に

★位置

手首の内側の中央、手の付け根から指2～3本分の部分

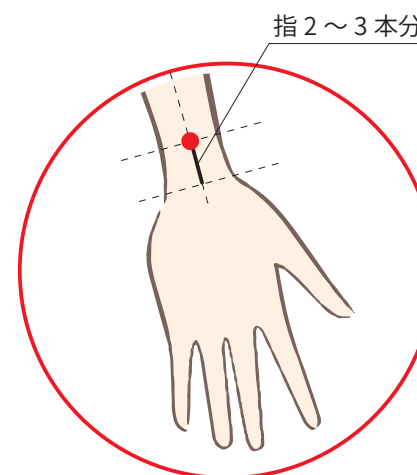
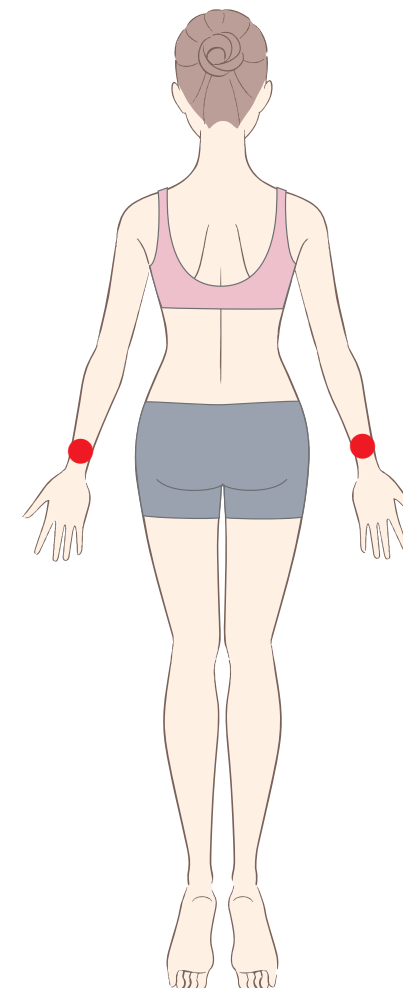


<効果>

- ・自律神経のバランスを整えたいときに
- ・疲労回復
- ・頭部や上半身の疲れや痛み
- ・手首周辺のこわばりや神経痛による痛み
- ・気分を落ち着かせたいときに
- ・イライラモードをオフ
- ・やる気スイッチをオンにしたいときに

★位置

手首の外側の中央、手の付け根から指2～3本分の部分



外関

【がいかん】

手

神門

【しんもん】

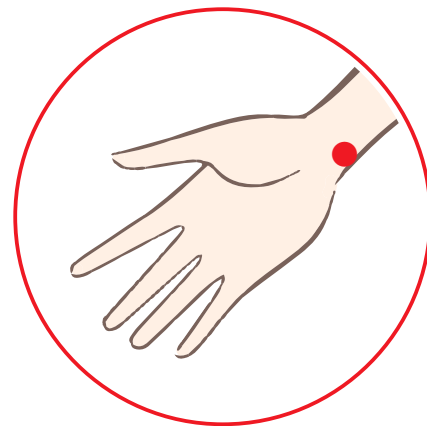
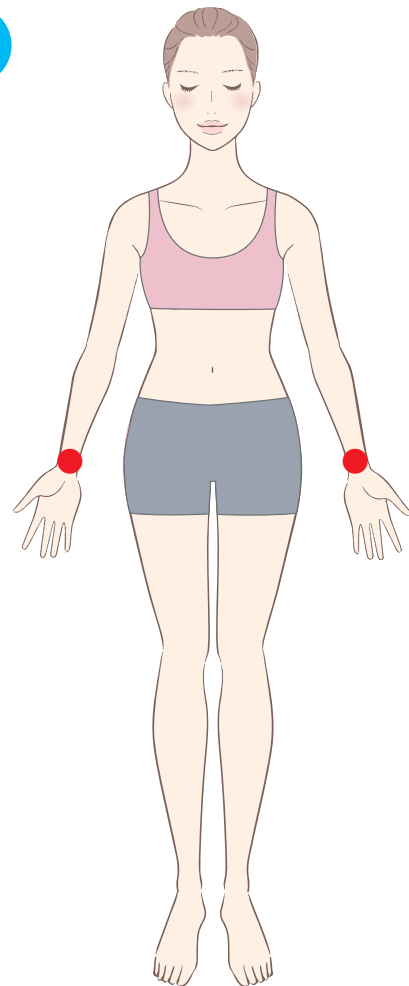
手

<効果>

- ・自律神経のバランスを整えたいときに
- ・疲労回復
- ・生活習慣を整えたいときに
- ・気分を落ち着かせたいときに
- ・イライラモードをオフ
- ・穏やかにぐっすり休みたいときに
- ・頭部周辺の疲れや痛み
- ・やる気スイッチオン
- ・フォーカスしたいときに

★位置

手首の内側の付け根部、小指側のしわの上の部分

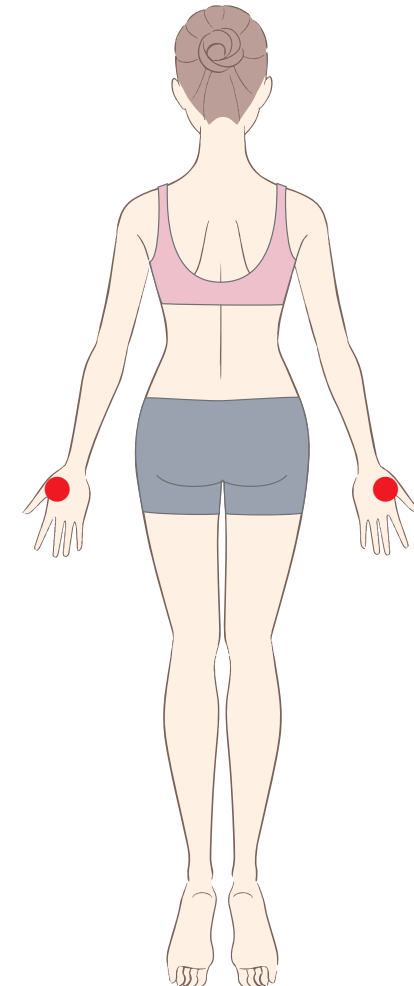
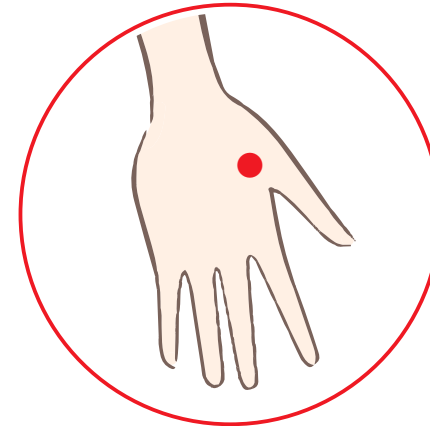


<効果>

- ・自律神経のバランスを整えたいときに
- ・気分を落ち着かせたいときに
- ・イライラモードをオフ
- ・顔、頭部、肩周辺の疲れや痛み
- ・やる気スイッチオン
- ・フォーカスしたいとき
- ・美的な毎日のために

★位置

手の甲、人差し指と親指の骨が合流する部分から、少し人差し指側の部分



合谷

【あいくわく】

手

三陰交

【さんいんこう】

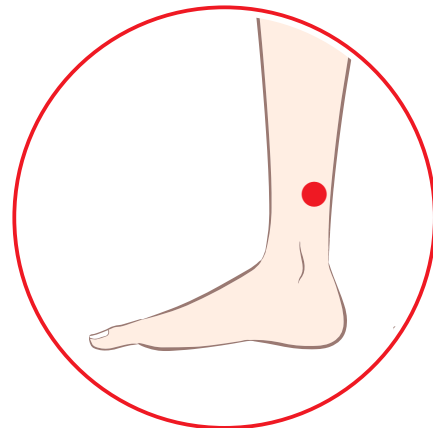
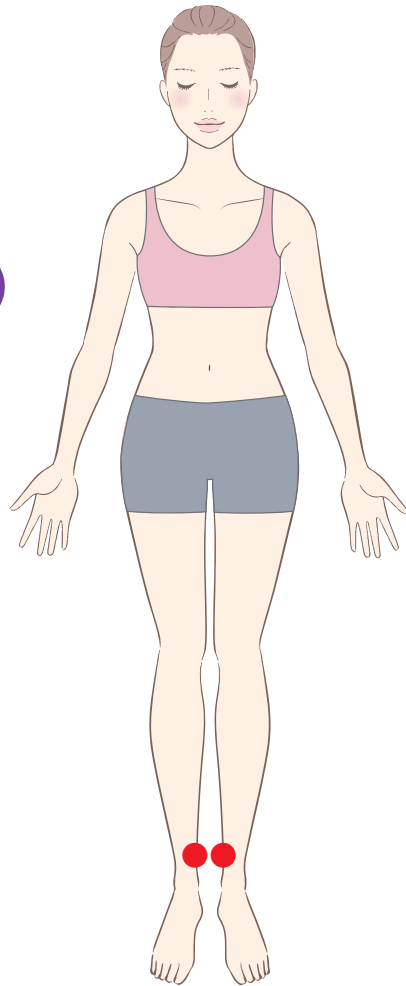
足

<効果>

- ・自律神経のバランスを整えたいときに
- ・めぐりを整えて血行促進する
- ・老廃物の排泄を促して、特に下半身の冷えやむくみに働きかける
- ・だる重で食が進まないときに
- ・元気で楽しい食生活を応援する
- ・消化器系の働きをサポート
- ・下半身が張って重だるのときに
- ・女性の婦人科系のお悩みに

★位置

足の外くるぶしから指3本分上の部分

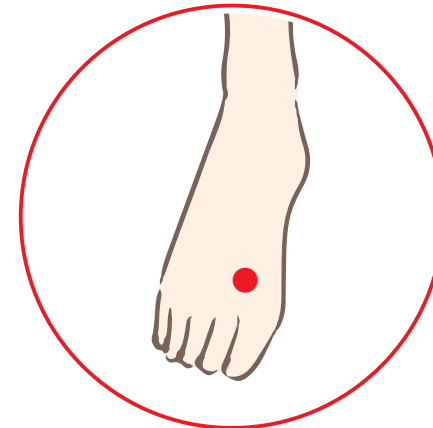
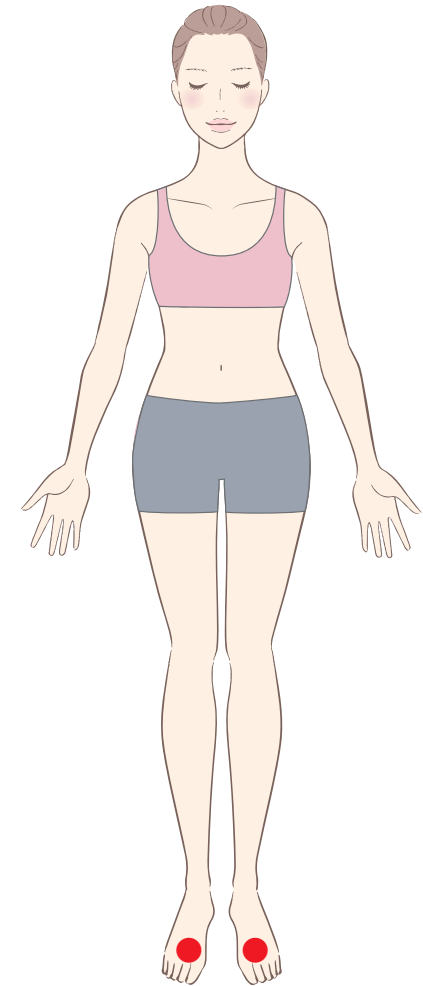


<効果>

- ・自律神経のバランスを整えたいときに
- ・めぐりを整えて血行促進する
- ・老廃物の排泄を促して、特に下半身の冷えやむくみに働きかける
- ・気分を落ち着かせたいときに
- ・イライラモードをオフ
- ・疲労回復
- ・パソコンやスマホを凝視したお疲れ目に
- ・パーティーや宴会でグビグビし過ぎたときに
- ・穏やかにぐっすり休みたいときに

★位置

足の甲、親指と人差し指の骨が交わる前のくぼみ部分



太衝

【たいしょう】

足

太谿

【たいけい】

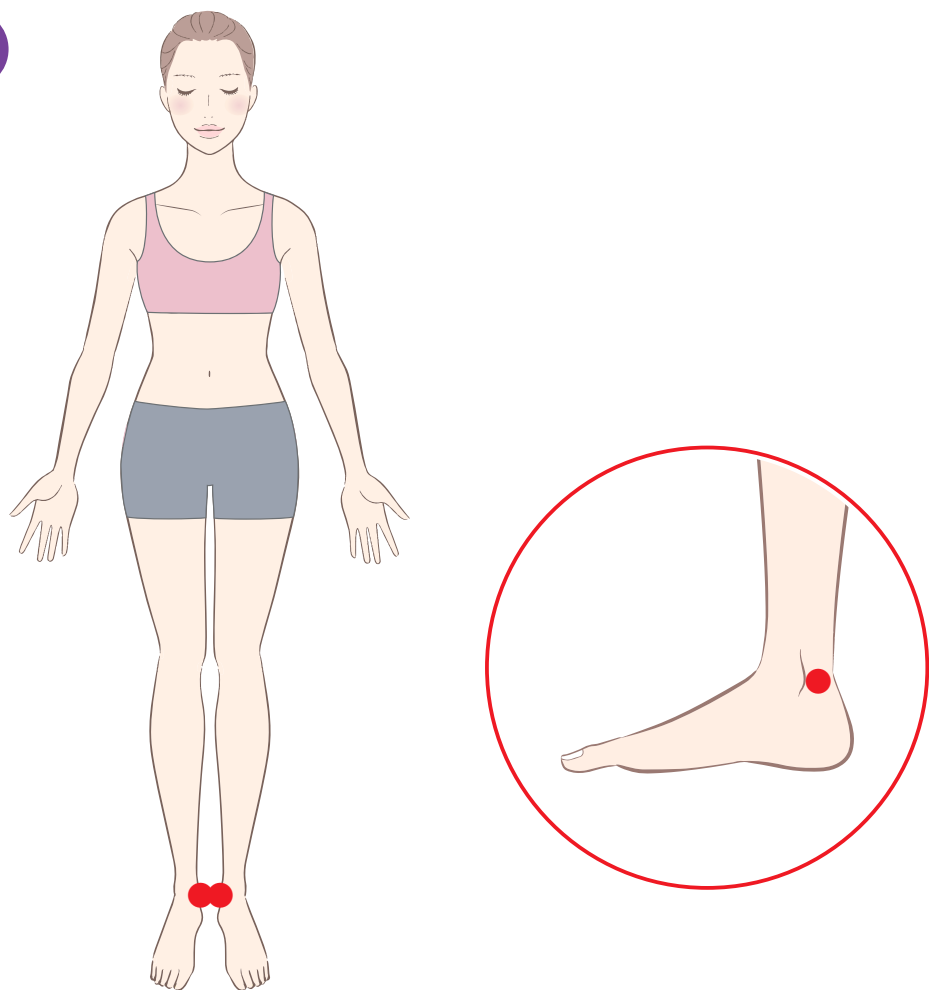
足

<効果>

- ・下半身のめぐりを整えて血行促進する
- ・老廃物の排泄を促して冷えやむくみに働きかける
- ・膝、腰周辺の疲れや痛み
- ・スタミナやエネルギー不足を感じたときに
- ・やる気スイッチオン
- ・フォーカスしたいときに
- ・穏やかにぐっすり休みたいときに
- ・気分を落ち着かせたいときに

★位置

足首の内側、内くるぶしとアキレス腱の間部分

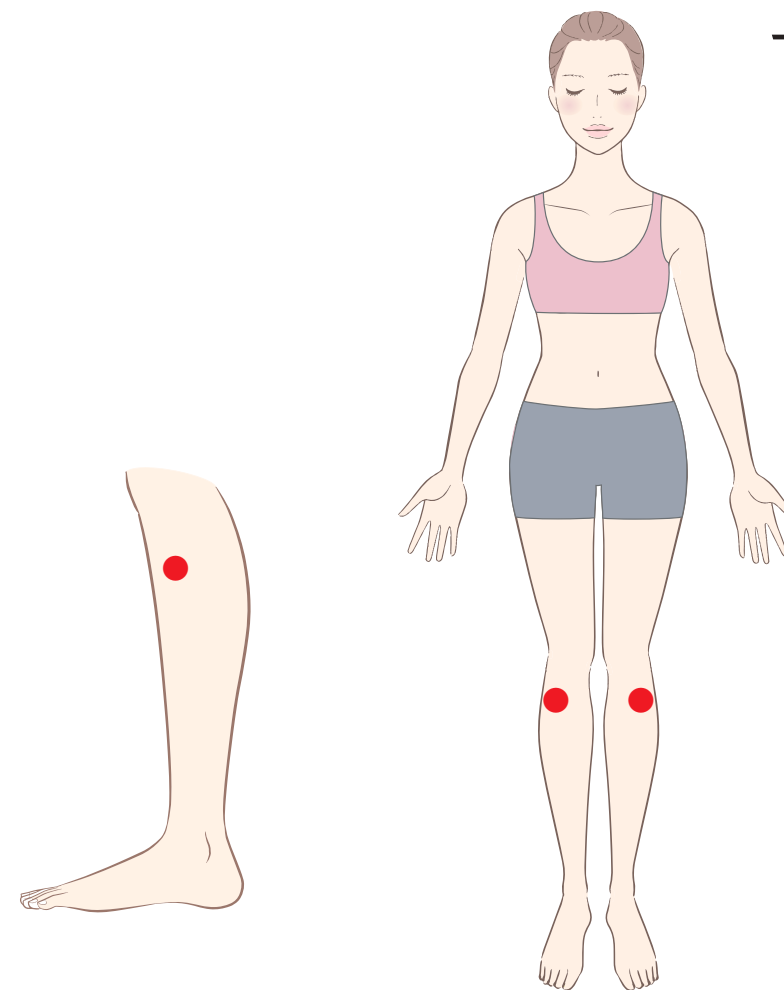


<効果>

- ・疲労回復
- ・足周辺の疲れや痛み
- ・だる重で食が進まないときに
- ・元気で楽しい食生活を応援する
- ・消化器系の働きをサポートする
- ・穏やかにぐっすり休みたいときに

★位置

膝頭から指4本分下の方向へ、そして膝から指1本分外側へ移動したくぼみ部分



足の三里

【あしのさんり】

足

足の陽関

<効果>

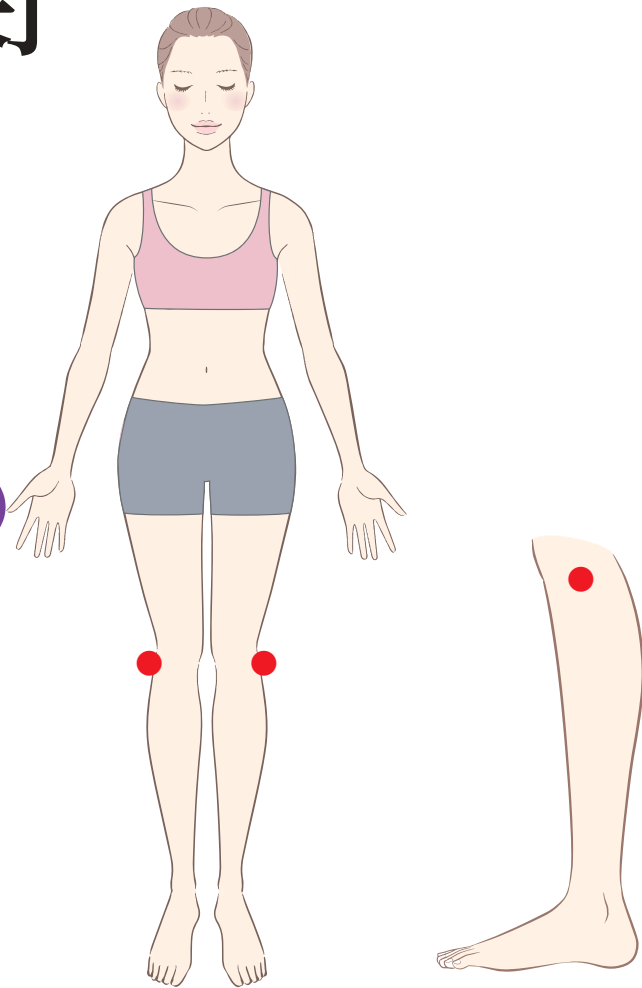
- ・膝、腰周辺の疲れや痛み
- ・ランナー膝かな?と感じたときに
- ・下半身のコリをほぐし老廃物を流して血行促進する
- ・下半身の冷えからくる身体のコリや張りに
- ・足がビリビリ、ジンジンとしびれを感じるときに

★位置

膝の外側。出っ張っている骨の上のくぼみ部分

【あしのようかん】

足

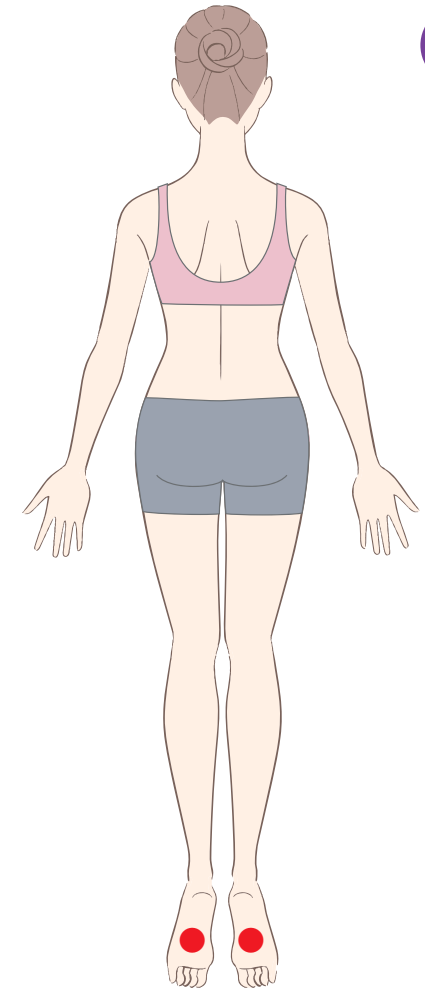
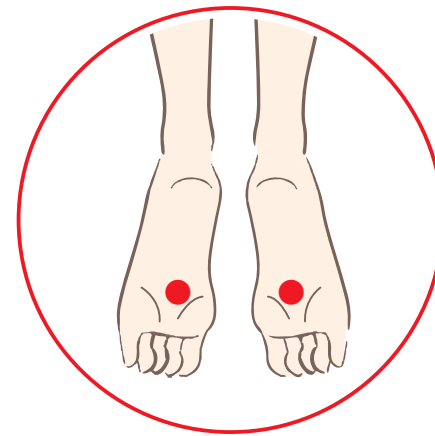


<効果>

- ・めぐりを整えて血行促進する
- ・老廃物の排泄を促して冷えやむくみに働きかける
- ・疲労回復
- ・背中、腰、足周辺の疲れや痛み
- ・穏やかにぐっすり休みたいときに
- ・身体が張って重だるなときに
- ・足がビリビリ、ジンジンとしびれを感じるときに

★位置

足の裏、土踏まずの少し上のくぼみ部分



湧泉

【ゆうせん】

足

完骨

合谷

腎兪

長強

内関

三陰交

腰の陽関

関元

足の三里

印堂

神門

太陽

足の陽関

天突

太谿

亜門

太淵

大椎

膻中

外関

太衝

中府