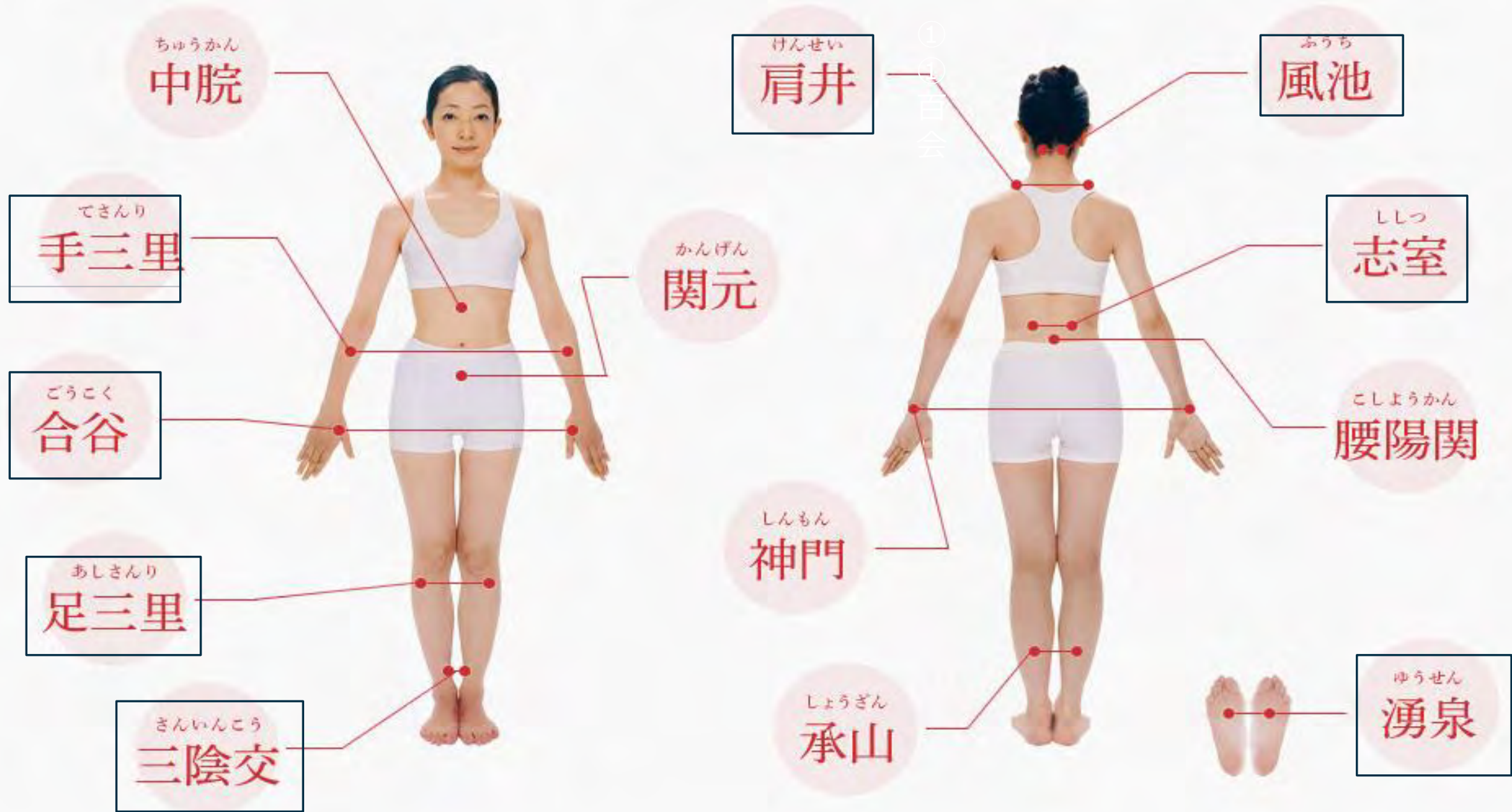


## 8. これだけは知っておきたい10のツボ

- ①百会
  - ②睛明
  - ③風池
  - ④肩井
  - ⑤志室
  - ⑥天枢
  - ⑦手三里・足三里
  - ⑧合谷
  - ⑨三陰交
  - ⑩湧泉
- 



①

# ひやく え 百会

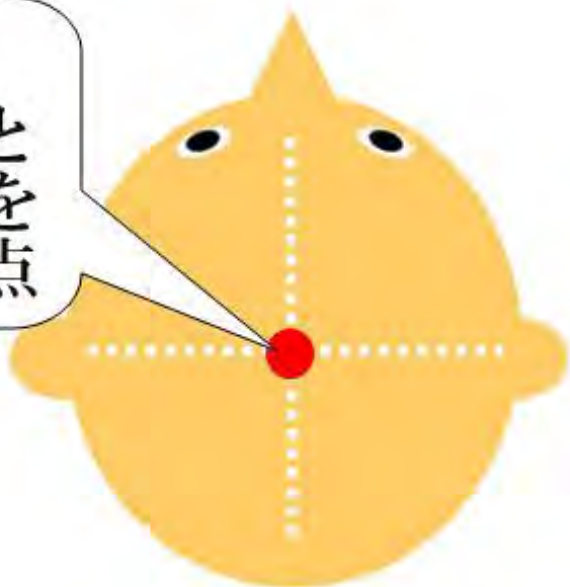
ひやく え  
百会

頭頂部。両耳の上端を  
結んだ線と、みけんか  
らまっすぐ上がった正  
中線の交わる点。



## 百会

目の中間と  
左右の耳を  
結ぶ交差点



## ツボのとり方

頭頂部にあるツボ、両方の耳に親指を入れ、両方の手の平全体で頭をつかむようにしたときに、中指の先が合わさる点

## 症状・効果

- ・頭痛の症状を和らげる
- ・不眠、痔、自律神経失調症、全身の調整

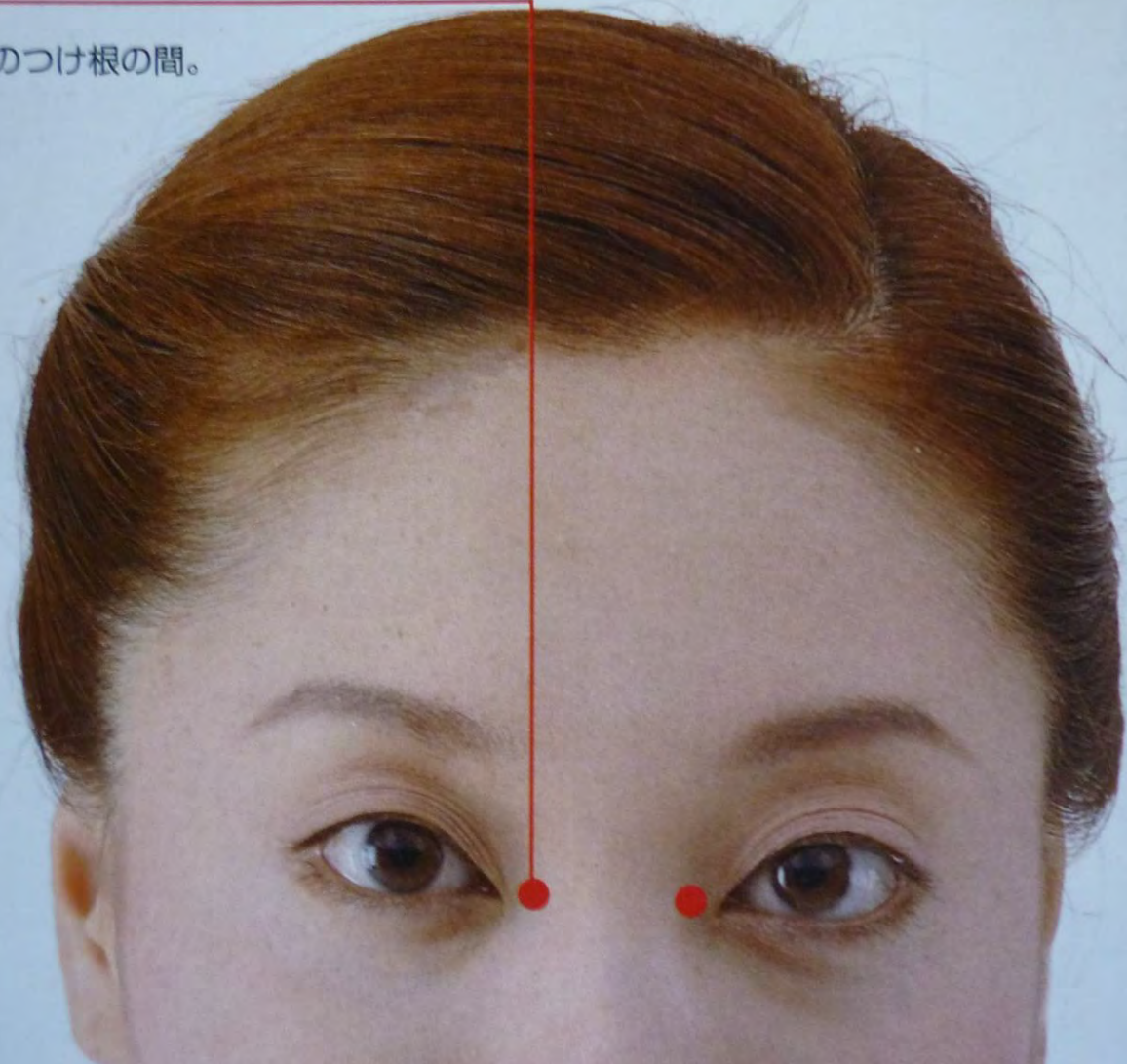


②

せいめい  
晴明

せいめい  
晴明

目頭と鼻のつけ根の間。



私たちは目が疲れると、自然に鼻をはさむようにして左右の目頭のまわりを押さえます。ここにあるツボが晴明です。  
「晴」は元来は目のことをさしますが、ここでは、晴れる、くもりがなくなることを意味します。「明」は明るいということです。このツボを刺激すると、目のくもりがとれて、明るく晴れやかな視力を回復することができます。

## ツボのとり方

目頭の少し斜め上にあるくぼみ

## 症状・効果

目の充血、腫れ、痛み、近視、白内障

疲れてくると晴明を刺激している方も結構多いかも知れません。



## 太陽

### ツボのとり方

眉毛の先端と目尻を結んだ中点の少し後ろのくぼみ(こめかみ)

### 症状・効果

目の充血、腫れ、めまい、頭痛

#### 太陽の効果

「**眼医者ごろし**」という名前が付けられているくらい、このツボを押すことによって得られる、目に対する効果は、大きいとされています。

太陽は目の疲れを取るだけでなく、**老眼**の予防や改善にも効果があると考えられています。



## 承泣

### ツボのとり方

眼球の真下の眼窩  
下縁上

### 症状・効果

目の充血・痛み、涙  
目、視力回復

#### 承泣の効果

白内障や緑内障などの目の病気のほか、近視、遠視、乱視、かすみ目、目の腫れ、クマ、目の下のたるみなどを改善する効果があると言われています。





## ③風池

### ツボのとり方

首の後ろの左右のスジに指をおき、指をすり上げていきます。髪の毛の生え際まできたら、左右外側のくぼみでいちばんへこんでいるところ

### 症状・効果

- ・ 熱っぽい、咳が出るなどの風邪の症状にピッタリ
- ・ 目、耳、鼻、頭痛にも効果

# 肩井

「井」は井戸のことです。気が湧くところを意味します。つまり、肩井は肩の調子をよくする気の湧くところなのです。「気」とは東洋医学でいう一種のエネルギーのことです。気が滞りなく流れていけば、体の不調も起こりません。肩井は僧帽筋の縁にあるため、肩井の刺激は、首や脳への血液循環をよくする効果もあります。

## ツボのとり方

乳頭から真上に手をすり上げ、肩の一番高いところの少し前、首の根元と肩先の真中にあり、押して痛みを感じるところ

## 症状・効果

首や肩のコリ、寝ちがえ、目、耳、歯痛、頭痛、**偏頭痛**、**腕の痛み**、**手のしびれ**  
全身の血行が良くなるので冷え性にも効果

④

## 肩井

首のつけ根と肩先のちょうど中間。反対側の手を肩に当てて、中指の当たる付近を押したとき、最も気持ちよく感じる場所。



⑤

志室



志室

ほぼウエストの高  
さで、背骨から指  
4本分外側。

## ツボのとり方

まずヒジの高さを確認します。ヒジと  
同じ高さで背骨の両脇やや外側を親指  
で押して気持ちよく感じるところ

## 症状・効果

元気がでない、腰痛、冷え症など、  
つかれたとき思わず腰に手がいく、  
あの場所にあるツボ

## ツボのとり方

へそから左右にそれぞれ指3本分外側

おへそ横から指3本分のところ⑥

天枢

## 症状・効果

整腸作用、便秘

ゆっくりとやさしく揉む、息を吐く時に押し、吸う時に戻す事を試してみましよう。





## 手三里

### ツボのとり方

ヒジを曲げた時にできるシワに人さし指をおき、指幅3本。くすり指が当たっているところ

### 症状・効果

肩こり、寝違えなど筋肉の張りの改善 歯痛、全身の疲れ、整胃腸作用、だるい、やる気が起きない、悩みやすいなど精神的な症状、ストレス性の便秘解消

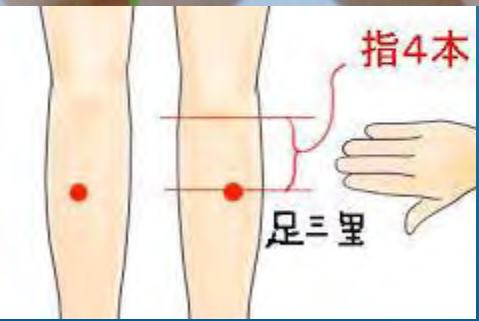
## 足三里

### ツボのとり方

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指幅4本そろえて小指が当たっているところ

### 症状・効果

膝の痛み、下肢の倦怠感、下肢のむくみ、胃腸疾患、歯の痛み、全身の調整にも万能養生のツボ



## ⑧合谷

第2中手骨



## ツボのとり方

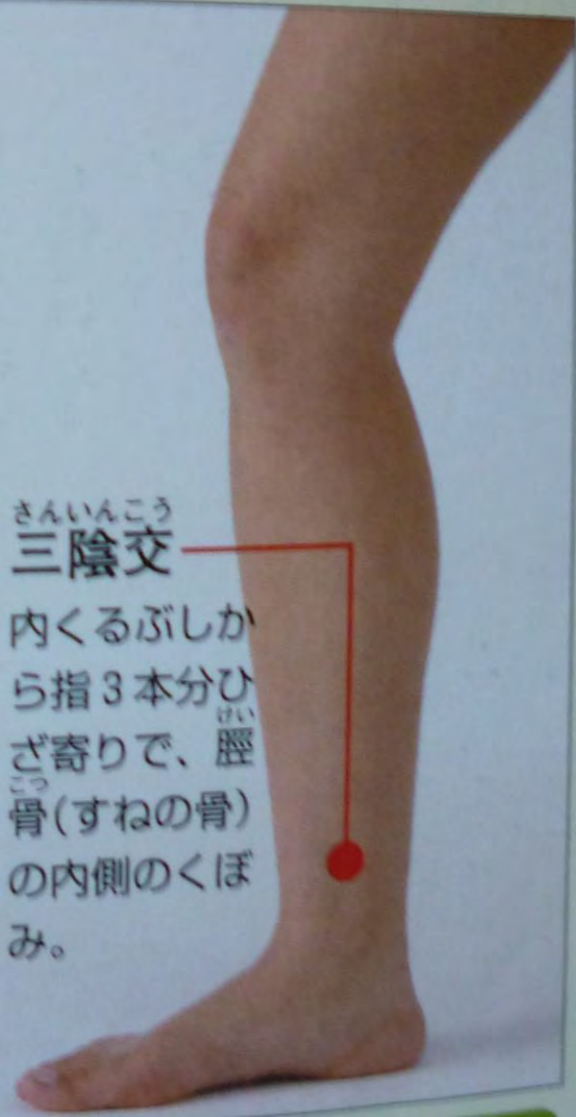
親指と人さし指の骨がまじわったところから、やや人さし指よりのへこみ

## 症状・効果

風邪のひきはじめ、目、鼻、歯の痛みなど  
首から上の症状に効果的  
肩コリ、ストレスなど万能のツボ



さんいんこう  
**三陰交**



三陰交は三つの気の流れが交わるという意味です。三働き、肝臓の働き、腎臓の働きのことという意味です。三全体の元氣、肝臓は生理機能、腎臓はホルモン分泌と関係。「女性の三里」ともいわれ、特に女性の病氣を治療するポイントといわれています。

さんいんこう  
**三陰交**  
内くるぶしから指3本分ひざ寄り、脛骨(すねの骨)の内側のくぼみ。

## ⑨三陰交

### ツボのとり方

内くるぶしから指四本分膝寄りで、脛の骨の内側のくぼみ

### 症状・効果

首のコリをほぐし、頭の血行をよくする  
体のだるさ、疲れ、足の冷え、不眠

**主治** 月経不調、閉経、難産、子宮下垂、おりもの、勃起不全、陰茎痛、下痢、不眠、湿疹、浮腫、冷え性

# 湧泉 <sup>ゆうせん</sup> ⑩



## ツボのとり方

足でグーをした時、足裏でいちばんへこんでいるところ

足裏を3等分して約3分の1のところ

## 症状・効果

高血圧、冷え、のぼせ、むくみ、白髪増加抑制、不眠、生理痛、腎臓疾患

押すと全身の血行が刺激され、特に下半身の血行が良くなる  
生命力・精力増強、生命の泉が湧き出てくるツボ



## おまけ



## ツボのとり方

肘の内側にできる横シワの親指側の端っこ、骨のくぼみ

## 症状・効果

肩こり、風邪の熱、喉・歯の痛み、  
疲れ目、便秘や下痢、皮膚疾患  
咳や喘息などのどの痛み、

井穴

▶終わりに



時間が許せば実際に鍼治療を試してみます