

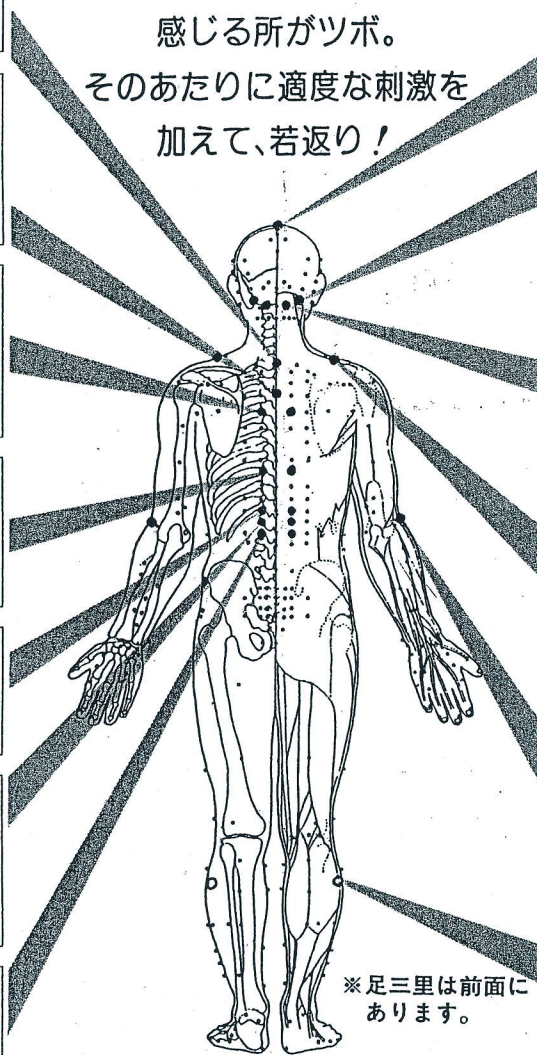
はり灸で健康!

代表的な若返りのツボ

ご家庭でも手軽にできるツボ刺激

押して痛い、心地良いと
感じる所がツボ。

そのあたりに適度な刺激を
加えて、若返り!



※足三里は前面にあります。

※ツボの位置は、だいたい位置です。
※1寸5分とは、指2本分の横幅です。

だいつい
①**大椎** 【背部で、第7頸椎と第1胸椎棘突起間にある】
大椎は、大切な背骨という意味で、頭痛や扁桃炎、肺病など呼吸器系によく効きます。

しんちゅう
②**身柱** 【背部で、第3・第4胸椎棘突起間にある】
健康増進の名灸穴。身柱は文字どおり身体の柱という意味で、大切なところ。脳出血、顔面神経麻痺、喘息、疲労回復、肩背痛によく効きます。

しんじゆ
③**心俞** 【背部で、第5・第6胸椎棘突起間の両側 1寸5分にある】
心俞は文字どおり、心臓疾患によく効くツボ。東洋医学では精神作用、気の生ずるところとされ、精神障害、血循環障害によく用いられます。

かんじゆ
④**肝俞** 【背部で、第9・第10胸椎棘突起間の両側 1寸5分にある】
肝臓病によく効くツボ。気力の衰えや神経衰弱、ヒステリーなど、精神的疾患にもよく効きます。

いじゆ
⑤**胃俞** 【背部で、第12胸椎と第1腰椎棘突起間の両側 1寸5分にある】
消化器系の中心穴とされ、胃潰瘍、消化不良、急性胃カタルなどによく効きます。

さんしよじゆ
⑥**三焦俞** 【背部で、第1・第2腰椎棘突起間の両側 1寸5分にある】
昔から慢性疾患すべてに効くといわれるツボ。特に呼吸、消化、吸収、排泄機能を円滑にするツボで、生命力の維持、活性化に必要とされています。

じんじゆ
⑦**腎俞** 【背部で、第2・第3腰椎棘突起間の両側 1寸5分にある】
腎俞は古来より万病に用いられ、全身の細胞の働きを活発にします。

ひやくえ
⑧**百会** 【頭頂部、両耳介の上端直上、中央陥凹部にある】
高血圧の方に施灸すると血圧が低下し、耳鳴りやめまいを緩めます。脳出血や健忘症の方にもよく効くツボで、陽気な気分になります。

ふうち
⑨**風池** 【後頭部で後頭骨下際の陥凹で天柱の外側にある】
中風や風邪の予防と治療に効果があり、頭痛、肩こりによく効きます。また鼻疾患、目や耳の疾患にも効果があります。

てんちゅう
⑩**天柱** 【後頭部、項窩の傍ら僧帽筋腿の外側にある】
天は頭、柱は柱、つまり、頭をささえる重要なツボで、頭部疾患によく効きます。

けんせい
⑪**肩井** 【肩甲上部の乳腺上で、圧すると硬くふくれる所にある】
肩井は肩の井戸。つまり、肩の筋緊張を緩める特効のツボです。すべての疾患による肩こり、頭痛のほか、半身不随の方、神経衰弱の方の治療にも効果があります。

きよくち
⑫**曲池** 【腕部で、肘を曲げて肘窩横紋の外端にある】
眼科疾患、腕、肩の神経痛、半身不随、さらに月経不順など、婦人病の特効のツボです。身体全体の調整に役立つツボでもあります。

あしさんり
⑬**足三里** 【膝を立て、脛骨全面を擦上して止まる高さの前脛骨筋の外縁にある】
昔から万病に用いられ、不老長寿のツボとしてよく知られています。特に、胃疾患によく効き、坐骨神経痛、リウマチ、脚気にも効果があります。