

えのもとだより

手足のツボ健康法

季節の変わり目や、日々の疲れが取れないとき、**体がだるい・重い**と感じている方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか？

今回は空いた時間に気軽にできる**”ツボ押し”**をご紹介します！

ろうきゅう
労宮

【効き目】

倦怠感・憂鬱・自律神経のバランスを調節

手のひらのほぼ中間位置にある。手首の方から中指の先端に向かって押し上げる様に押す。

こうけい
後溪

【効き目】

肩こり・首こり

小指の付け根の出っ張った骨の下側に位置するくぼみ。親指をくぼみにくぐらせる様に当て、指先方向に押し上げます。

ぎよさい
魚際

【効き目】

飲みすぎ・食べ過ぎ・下痢の症状

親指の付け根にあるふくらみ。親指の腹で押す。

いちようてん
胃腸点

【効き目】

胃痛など消化器系

手のひらを横に4等分した手首側から4分の1の中心部にある。押し方は、爪を立ててツボを1, 2, 3, 4と強く押し、5で離すを繰り返す。

そくしん
足心

【効き目】

生理痛・冷え性やイライラなど

中央にあるくぼみ。両手の親指を重ねて強く押す。またはペンのキャップなどを利用して押す。

うらないてい
裏内底

【効き目】

イライラなどの精神性疾患や、胃痛、食あたり

足の第二指の付け根から手の親指の幅分かかと側にある。親指で刺激する。

しつみん
失眠

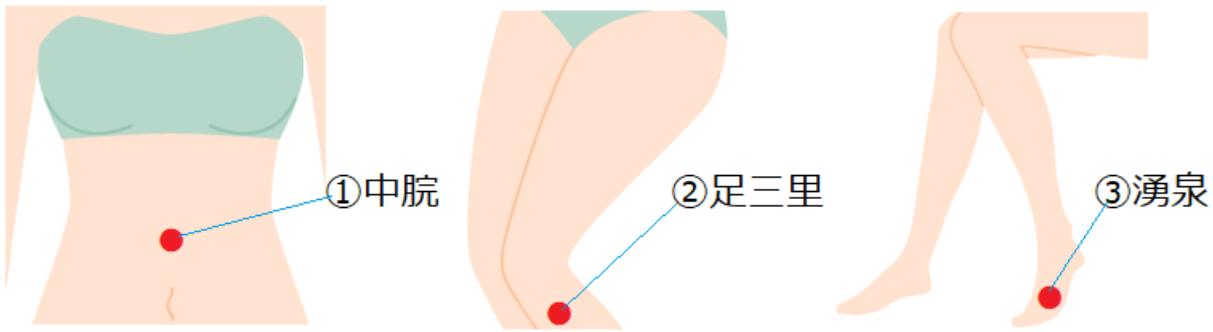
【効き目】

不眠症・むくみ

かかとの中心点にある。親指を重ねてグッと強く押す。

「第二の心臓」と呼ばれる足裏のツボは、生命エネルギーの通り道（経路）があり、全身につながる反射帯でもあります。

<夏バテに効くツボ！>



① 中脘 ちゅうかん

【効き目】

へそとみぞおちの間 / 全身のだるさ、倦怠感、消化不良のツボ

腹部の指圧は手のひらを重ねて静かに押す

② 足三里 あしさんり

【効き目】

ひざ下の骨から指2本分外側 / 胃痛、肌荒れ、気分解消のツボ

慢性的な疲労回復に効果

③ 湧泉 ゆうせん

【効き目】

足の裏のくぼみ部分のツボ / 循環改善、万能のツボ

押せば命の泉わくで有名なツボ

ツボの押し方！

◎押し方：主に親指を使います

◎親指のはらの部分(指の先端から第一関節にかけて)を押し当てます

◎押す強さは、「やや強め(ほどよい刺激を感じる程度)」

◎押す時間と間隔は、「ひと押し 3~5 秒」、ゆっくり離し、数分間断続的に行う

- 夏バテ予防には、規則正しい生活習慣・食事や水分補給と冷房の注意！
- 熱中症対策は、こまめな水分と塩分補給。
- 脇の下や首元を冷やすと効果的です！

「手を広げる」「足首をもむ」だけでも効果あり！

日常で、意識して自分の手や足に触れてみる機会は意外に少ないものです。

いつもと違う動きを通じて、自分の体に変化を感じてみましょう。