

ひとりでできる手のツボ

手のツボなら、ひとりで気軽に手あてができます。
ツボを知り、ツボに手をあて、生活の質を高めましょう。

合谷

こうこく

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

頭が重い 頭痛がする 肩がこる
首すじがこる 目の疲れ 鼻水・鼻づまり
顔がむくむ 肌がある
などにおすすめ。

ツボの探し方

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が合谷です。

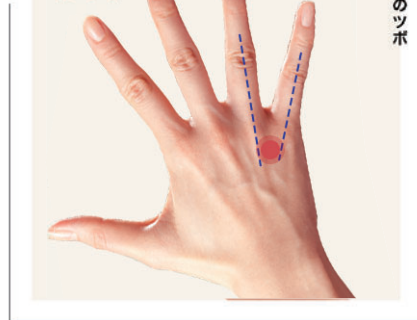


動画で詳しくみる

中渚

ちゅうしょ

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

めまいがする 耳なりがする
立ちくらみがする
などにおすすめ。

ツボの探し方

手をにぎった時、小指と薬指の関節にできるくぼみが中渚です。



動画で詳しくみる

労宮

ろうきゅう

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

頭痛がする 肩がこる 首すじがこる
目の疲れ カラダがだるい
胃がもたれる 胃腸が弱い 焦りやすい
不安になる 憂うつ 眠れない
などにおすすめ。

ツボの探し方

手を軽くにぎり指を折り曲げた時、中指の先が手のひらにあたる場所が労宮です。



動画で詳しくみる

魚際

ぎよさい

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

息を吸い込むと胸がつまる
乾燥すると咳がでる のどが痛くなる
親指を動かすと痛む
などにおすすめ。

ツボの探し方

親指を軽く曲げて、親指のはらのシワの中でいちばんへこんでいるところが魚際です。



動画で詳しくみる

神門

しんもん

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

動悸がする 息切れがする 眠れない
お通じがとどこおる 忘れやすい
イライラする 不安になる
などにおすすめ。

ツボの探し方

手首の曲がりジワを小指側へなでてゆき、骨の出っばりの手前で指が止まるところが神門です。



動画で詳しくみる

ツボの探し方

ツボは血行不良をおこしている箇所。張りがなく、へこんでる、軽い痛み(圧痛)を感じる、カサついているところ。

●へこみをさがす

おおよそのツボの位置を目安に、へこみを探します。

軽くなでたりさすったりして、指がすつと止まるところがツボです。

●押すと軽い痛みのあるところ

指で軽く押すと、気持ちよさや軽い痛み(圧痛)を感じるところもツボです。

●皮膚のカサつきもチェック

特に手の指や足裏など、皮膚がカサついているところもツボです。

ひとりでできる足のツボ

足のツボなら、ひとりで気軽に手あてができます。
ツボを知り、ツボに手をあて、生活の質を高めましょう。

三陰交

さんいんこう

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

別名「女性のツボ」とも言われます。女性のあらゆる悩みにこたえてくれる万能のツボ。だるい 眠れない 冷える むくむ 肌がある 月経前に気分が落ちこむ 月経前にイライラする 女性特有の症状にとまどっているなどにおすすめのツボです。

ツボのとり方

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本そろえて、人さし指があたっているところが三陰交です。



動画で詳しくみる

太溪

たいけい

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

カラダをとくに温めたいときにおすすめ！カラダが冷える むくむ 耳鳴りがする 腰が痛む 集中力がない などにおすすめ。

ツボのとり方

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみが太溪です。



動画で詳しくみる

然谷

ねんこく

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

下半身がむくみやすい 冷えやすい 動悸がする 腰が重い 腰が痛む 耳鳴りがする 足の筋肉がつる などにおすすめ。

ツボのとり方

内くるぶしのななめ前にある骨のどっぴりのやや、かかとよりが然谷です。



動画で詳しくみる

大都

だいと

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

お腹の張り お腹の痛み カラダが重い 関節が痛む 冷える だるい 眠れない 足の筋肉がつる むくむ 考えすぎる 思い悩む 意欲がわかない 前かがみ姿勢になった お肌のたるみ 外反母趾 タコ・ウオノメ などにおすすめ。

ツボのとり方

足の親指を曲げてできるシワの親指側が大都です。



動画で詳しくみる

太衝

たいしょう

ひとりでできる
手と足のツボ



症状

カラダが冷えてのぼせる 疲れがとれない 目が疲れる 頭が痛む 頭が重い イライラしやすい 怒りっぽい 気分が落ち込む 眠れない などにおすすめ。

ツボのとり方

足の甲の親指と人さし指の骨が交わるころから、やや指先よりのへこみが太衝です。



動画で詳しくみる

ツボの探し方

ツボは血行不良をおこしている箇所。張りがなく、へこんでる、軽い痛み(圧痛)を感じる、カサついているところ。

●へこみをさがす

おおよそのツボの位置を目安に、**へこみ**を探します。

軽くなでたりさすったりして、指がすつと止まるところがツボです。

●押すと軽い痛みのあるところ

指で軽く押すと、気持ちよさや**軽い痛み(圧痛)**を感じるところもツボです。

●皮膚のカサつきもチェック

特に手の指や足裏など、皮膚が**カサついているところ**もツボです。