



風邪のひきはじめ／頭痛／肩こり
便秘／眼の疲れ／腰痛／二日酔い
鼻炎／歯痛／生理痛／ストレス

合谷 [ごうこく]

ツボのとり方 親指の骨と人差し指の骨が交わったところから
やや人差し指よりのくぼみ



ストレス／物忘れ／イライラ
不安／不眠／動悸／便秘
産後のうつ病

神門 [しんもん]

ツボのとり方 内側の手の首の曲がりジワを小指側へなで
骨の出っぱりの手前で指が止まるころ



体がだるい／疲労／浮腫み
首のコリ／不眠／足の冷え
小児のひきつけ

湧泉 [ゆうせん]

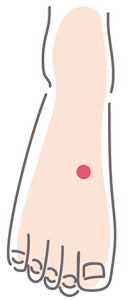
ツボのとり方 足でグーをしたとき
足裏で一番凹んでいるところ



不眠／神経症／浮腫み／膝関節痛
下半身の冷え

失眠 [しつみん]

ツボのとり方 足裏でかかとの中央の少し凹んだところ



ストレス／頭痛／めまい
生理痛／PMS／眼の疲労

太衝 [たいしょう]

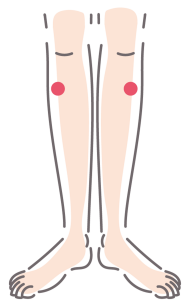
ツボのとり方 足の親指と人差し指の骨が交差する前の
凹んだところ



足の疲れ／浮腫み
こむらがり／ギックリ腰

承山 [しょうざん]

ツボのとり方 つま先立ちをしてアキレス腱をふくらはぎの方へ
なで上げていくところにある凹み



足の疲れ／急性乳腺炎／食欲不振
膝痛／便秘／下痢／吐き気／胃痛
二日酔い／吹き出物／更年期障害

足三里 [あしさんり]

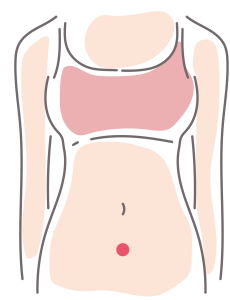
ツボのとり方 膝の皿のすぐ下、外側のくぼみに人差し指を置き
指幅4本そろえて小指が当たっているところ



冷え性／浮腫み／更年期障害
生理痛／月経不順／消化不良
湿疹／不眠／胃痛

三陰交 [さんいんこう]

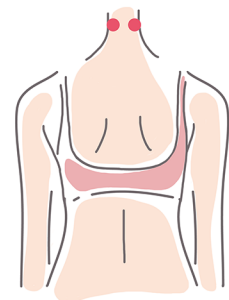
ツボのとり方 内くるぶしのいちばん高いところに小指を置き
指幅4本そろえて、人差し指が当たっているところ



下腹痛／下痢／膀胱炎／冷え性
情緒不安定／精力減退／倦怠感
生理痛／月経不順／吹き出物

関元 [かんげん]

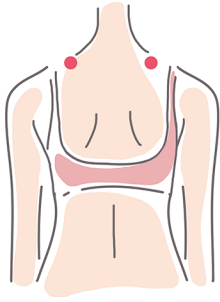
ツボのとり方 指幅4本をそろえて人さし指をお臍の下に
置き、小指が当たっているところ



風邪／熱っぽい／咳／頭痛
首痛／寝違え／めまい
眼精疲労／耳鳴り

風池 [ふうち]

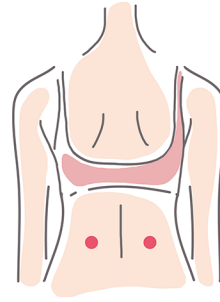
ツボのとり方 首の後ろの左右のスジに指を置き、指を
すり上げ、髪の生え際まできたら左右外側
のくぼみで一番凹んでいるところ



肩こり／首痛／寝違え／頭痛
五十肩／自律神経失調症
冷え性／歯痛／耳鳴り

肩井 [けんせい]

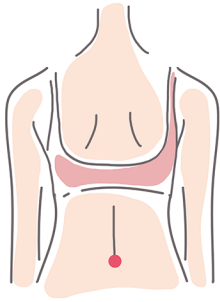
ツボのとり方 乳頭から上へ真っ直ぐたどっていった肩の一番高い痛みを感じるころ



元気がでない／腰痛／冷え性
排尿困難／夜間尿

志室 [しじつ]

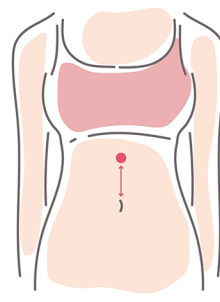
ツボのとり方 ひじと同じ高さで背骨の両脇やや外側を親指で押して気持ちよく感じるところ



骨盤の歪み／消化不良／腰痛
生理痛／膀胱炎／坐骨神経痛

腰陽関 [こしょうかん]

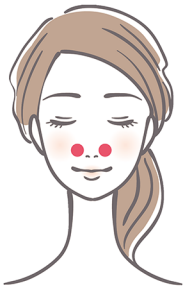
ツボのとり方 両手親指を腰骨のきわにあて、そのまま背骨にむかってスライドし、両手親指と背骨が当たったところで、背骨と背骨の間の凹み



呼吸が浅い／咳・たん／不眠
浮腫み／消化不良／息切れ
胃炎／食欲不振

中かん [ちゅうかん]

ツボのとり方 お臍に小指を当て、親指までの指幅5本親指が当たっているところを目安にし指で優しくなでると凹むところ



鼻炎／鼻詰まり／花粉症
小じわ／肌荒れ／吹き出物
肌のたるみ／ほうれい線／シミ

迎香 [げいこう]

ツボのとり方 小鼻の両脇にある、少し凹んだくぼみ



歯軋り／浮腫み／2重顎／頭痛
肌のたるみ／口周りのシワ
歯の痛み／顎関節症／肩こり

頬車 [きょうしゃ]

ツボのとり方 下顎の角の上。口を開けると凹み歯を食いしばると筋肉が盛り上がりるところ