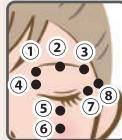


お灸ケアの
注意点

- ①初めてお灸をされる方は1回にツボ1~3カ所程度を目安に。据えるタイミングはご自分の生活習慣の中で、いつでも行えます。
- ②入浴前後、食事直後、飲酒後、発熱時は避け、熱いと感じた時はすぐに取り除いてください。また顔へのお灸はないでください。
- ③妊娠中、糖尿病や温感、及び血行に障害がある方、持病がある方は、医師、又は鍼灸師に相談の上ご使用ください。

目痛・かすみに
大骨空・小骨空
(奇穴)手の甲側、親指・
小指の第一関節中央足の冷えに
八風(奇穴)
足指の間左右

目の疲れ

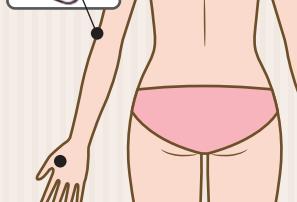
顔はお灸でなく
ツボ押しでケア

- ①**攒竹** 眉頭の少し下にある小さくぼみ
 - ②**魚腰** 眉毛の真ん中あたりにあるくぼみ
 - ③**絲竹空** 眉尻の下、眼窓の縁に沿ったくぼみ
 - ④**晴明** 左右の目頭の上、鼻の付け根のくぼみ
 - ⑤**承泣** 瞳の真下のくぼみ
 - ⑥**四白** 瞳の真下指一本分下
 - ⑦**瞳子髎** 目尻から親指の幅半分外側のくぼみ
 - ⑧**太陽** こめかみ
- 臂臑** 肩から肘までの真ん中あたり
- 百会** 頭頂部のぼぼ真ん中にあるくぼみ
- その他、肩こりと合わせてケア
合谷・風池・天柱・肩井など
- ※下図参照

冷え性

関元 おへそから指4本下**労宮** 手のひらの中央くぼんだところその他、**合谷・湧泉・三陰交**・**大衝**※下図 **命門・腎俞**※右図**足三里**※右下図参照 など

首・肩こり

**風池** 髪の生え際までいたら、左右外側のくぼみ**天柱** 後頭部の髪の生え際にあるツボ**肩井** 首のつけ根と肩先を結ぶ線の中央**膏肓** 肩甲骨の上下真ん中、背骨から指4本外**曲池** 肘を曲げたときにできる外側のシワの端**合谷** 手の甲の側、親指と人差し指の骨が

交わる手前、人差し指側

万能ツボ

『おすすめ』

合谷は「万能ツボ」の
代表格。大腸に働きかか
けて全身の症状に効
果を発揮するツボとい
われています。

更年期

女性特有の
不調に**三陰交** 内くるぶしから指4本上、骨と筋肉の境目**内閣** 手首の関節から指3本分、腱と腱の間**足三里** 膝の外側、お皿の下から指4本分下**神門** 手首横じわの小指側、少しくぼんだ場所**大衝** 親指と人差し指の骨と骨とが交わる手前**湧泉** 足の裏にある人の字が交点する凹みその他、**合谷・百会・関元**など ※上図参照

万能ツボ

『おすすめ』

百会は、「百(多くの気)」が
「会(交わる)」という意味。
頭痛や肩凝り、目の疲れ
をはじめ、全身の気血の
めぐりが良くなるといわれ
ている「万能ツボ」

腰痛

命門 おへそのちょうど真裏の背骨の上**腎俞** 命門から指2本外側の左右**志室** 命門から指4本外側の左右**大腸俞** 背骨と骨盤が交わる腰のあたり**委中** 膝裏の真ん中**陽陵泉** 出っ張っている骨(腓骨頭)の下**太溪** 内くるぶしとアキレス腱の間その他、**足三里** ※下図参照

腰腿点(奇穴)

手の甲、2本の指の骨が分かれている場所

腰腿点(奇穴)

ぎっくり腰などの急性の
腰痛に対しても有効な手
にある腰のツボ。

※奇穴とは、経絡に属さず、
特定の症状に効くツボ

ストレス

膻中 胸の中央部、両乳頭を結ぶ線の中点**郄門** 腕の内側、手首とひじのちょうど中心**神門** 手首横じわの小指側、少しくぼんだ場所**太衝** 親指と人差し指の骨と骨とが交わる手前その他、**百会**※上図・**内閣**※上図参照など

疲労回復

中脘 おへそとみぞおちを結ぶ線の中央**氣海** おへそから指2本分下**足三里** 膝の外側、お皿の下から指4本分下その他、**百会**※上図・**労宮**※左上図参照など

万能ツボ

『おすすめ』

足三里は全ての症状を
整える「万能ツボ」「長寿
のツボ」と言われ、松尾
芭蕉も愛用したツボ



不眠解消

失眠(奇穴) 足の裏かかと少し凹んだところその他、**百会**※左図・**労宮**※左上
図・**膻中**※上図など