



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。また顔へのお灸はしないでください。
- 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 大骨空・小骨空 (奇穴)

手の甲側、親指・
小指の第一関節中央



目の疲れ

顔はお灸でなく
ツボ押しでケア

- ① 攢竹 眉頭の少し下にある小さなくぼみ
- 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、眼窩の縁に沿ったくぼみ
- ④ 睛明 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 瞳子膠 目尻から親指の幅半分外側のくぼみ
- ⑧ 太陽 こめかみ

腎腧 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

足の冷えに
八風(奇穴)

足指の間左右



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



万能ツボ

百会

！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



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

首・肩こり



風池 髪の毛の生え際まできたら、左右外側のくぼみ

天柱 後頭部の髪の毛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
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



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

中腕 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※上左図参照など

万能ツボ

足三里

！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

膻中※上図 など

