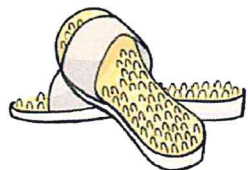




■ ツボとは。。。。

専門的には経穴（けいけつ）と呼ばれ、疾病の際の反応点であり、診断点であり、治療点となります。

現在、針灸で用いられるツボ（経穴）は354穴です。それ以外に阿是（あぜ）穴・奇（き）穴・新穴なども含めると1000以上あるといえます。



ツボはいくつかの系統に分かれ、これを経絡（けいらく）と言います。「経絡」は体表のツボと相互に連絡し身体の中を巡って体内の内臓や器官と直結していると考えられています。

つまりツボ（経穴）は内臓器官の延長であり、体調不良など体に異常があると、なんらかの反応を表す、重要なポイント（反応点）となります。



■ ツボの探し方

全身に1000以上あると言われるツボですが、実際の治療で使われるのはごく一部にすぎません。ツボの探し方ですが通常私達が使うのは、自分の指の幅を「寸」として「手関節より上方2寸」とか、「脊柱の外方1寸」などと表現しますが、一般的には「指2本分上」とか「指3本分下」という表現で説明してある事が多いようです。（ただ実際には「指2本」「指3本」のところにありとは限りません。）

ツボは動きますので、絶対にそこにあるとは言えません。あくまでも目安と考えてください。



ツボは通常その近くに、廻りと違って、指で押すと沈んだり、痛気持ち良かったり、温度差、硬さ、肌の感覚が違ったりします。そこにツボがあります。

ツボは「指～本分」と目で見るのではなく、その周辺を触って、探すものなのです。

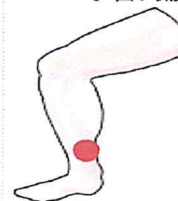
万能ツボを御紹介いたします



指4本分



- ① 足の内くるぶしから上へ指4本分の所にある三陰交（さんいんこう）。女性のツボとも言われ主に婦人科疾患（生理異常・不妊症・更年期障害・子宮内膜症など）に良いとされています。



片足を組み親指でツボに対して垂直になるように押します（骨の直ぐわき）



- ② 5本の足の指を内側に曲げると出来るへの字形のくぼみが湧泉（ゆうせん）。全身の体調を整え体力を取り戻す（高血圧・喘息・冷え・のぼせ・むくみ・不眠・腎臓疾患）とされています。



親指をツボに対して垂直にもみほぐすようにして押す。

手の甲側、親指と人差し指の分かれ目のくぼみ、親指と人差し指の股の間にある合谷（ごうこく）。喉の腫れや痛み・発熱など首から上の症状・ストレス・肩こり・大腸の病気にきくとされています。反対の親指を使い垂直に押す

