

もぐさん

灸活のススメ



お灸を使ったセルフケアに役立つ
お悩み別のキホンのツボを
イラスト付きで解説します！




伊吹もぐさ製造本舗

株式会社 山正

はじめに覚えよう！基本のツボ

初めて自分でお灸をするときは、基本のツボからためてみましょう！おすすめは、観察しやすく取りはずしのしやすい、手足にある万能のツボです。これらのツボで、まずはお灸に慣れましょう。

ごうこく
合谷




合谷は人差し指と親指の骨が交わる
ところにあるくぼみにあり、少し人
差し指側寄りにあります。指で押す
と、他の場所より痛く感じます。

こんな
ときに
オススメ!

〈風邪のひきはじめ〉〈頭痛〉
〈肩こり〉〈目の疲れ〉
〈歯の痛み〉〈美肌〉
〈顔のできもの〉

きよくち
曲池



肘を曲げた時に内側にできるシワ
の先端にあるくぼみです。

こんな
ときに
オススメ!

〈頭痛〉〈肩こり〉〈かゆみ〉〈湿疹〉
〈皮膚疾患〉〈腸の調子を整える〉

腰痛

腰のくびれの高さの
背骨をはさんだ両側
指二本分外側

じんゆ
腎俞

腎俞から指二本分外側

ししつ
志室

骨盤の一番高いところ
を結んだ線上で
背骨から指二本分外側

だいちょうゆ
大腸俞

へそから指二本分下

きかい
気海

へそから指四本分下

かんげん
関元

膝の裏のシワの真ん中

いちゅう
委中

膝のお皿の下の外側の
くぼみから指四本分下

あしさんり
足三里

内側のくるぶしと
アキレス腱の間のくぼみ

たいげい
太溪

首・肩のこり



オススメ!

けんせい
肩井

乳首の真上で、肩の
稜線にあるくぼみ

こうこう
膏肓

肩甲骨の際にあり、
上から四番目の胸椎
の凸凹から指四本分
外側



キホン

きょくち
曲池

肘を曲げた時に内側に
できるシワの先端に
あるくぼみ



キホン

ごうこく
合谷

人差し指と親指の骨が
交わるところに
あるくぼみ

ツボの場所や適したツボは、個人
の体質によって異なります。
正確なセルフケアの方法は
治療院の先生に指導を
お願いして下さいね。



胃痛

手首のシワの中央から
指三本分肘側

ないかん
内関

みぞおちとへその中間

ちゅうかん
中脘

人差し指と親指の骨が
交わる場所にあるくぼみ

ごうこく
合谷

膝のお皿の下の外側の
くぼみから指四本分下

あしさんり
足三里

触ってみて他のところより硬い、
押すと気持ちがいい、ちょっと
くぼんでいる…そんなところが
ツボです。自分のカラダのこと
ですから、ここだ！と
思うところにすえて
みましょう。



便秘

じんゆ
腎俞

腰のくびれの高さの
背骨をはさんだ両側
指二本分外側

だいちょうゆ
大腸俞

骨盤の一番高いとこ
ろを結んだ線上で、
背骨から指二本分外
側



オススメ!

しんもん
神門

手首のシワの線上、
小指側にあるくぼみ

ごうこく
合谷

人差し指と親指の骨が
交わる場所にある
くぼみ



キホン

きかい
気海

へそから指二本分下

かんげん
関元

へそから指四本分下

あしさんり
足三里

膝のお皿の下の外側の
くぼみから指四本分下

