

免疫カUP

肘を曲げた時に内側にできるシワの先端にあるくぼみ

曲池から指二本分下

手三里

合谷

人差し指と親指の骨が交わるくぼみ

膝のお皿の下の外側のくぼみから指四本分下

足三里

冷感性・婦人科系疾患

内側のくるぶしとアキレス腱の間のくぼみ

三陰交

頂点から指四本分上

風邪

髪が生え際より少し上、後頭部中央のくぼみから指二本分外側

風池

うなだれた時にできるくぼみ(第7頸椎突起)から指二本分下、二本分外側

風門

アトピー

手首のシワの中央から指三分外側

内関

手首のシワの線上、小指側にあるくぼみ

神門

手首のシワの線上、小指側にあるくぼみ

三陰交

頂点から指四本分上

内側のくるぶしとアキレス腱の間のくぼみ

太溪

胃痛

腕の中心から指三分外側

内関

人差し指と親指の骨が交わるくぼみ

合谷

腕の中心から指四本分下

足三里

膝のお皿の下の外側のくぼみから指四本分下

関元

へそから指四本分下

気海

へそから指二本分下

大腸俞

骨盤の一番高いところを結んだ線上で、背骨から指二本分下

腎俞

背骨をささんだ両側

指二本分外側

腰のくびれの高さの背骨をささんだ両側

便秘

腎俞

背骨をささんだ両側

指二本分外側

中脘

骨盤の一番高いところを結んだ線上で、背骨から指二本分下

大腸俞

骨盤の一番高いところを結んだ線上で、背骨から指二本分下

神門

手首のシワの線上、小指側にあるくぼみ

合谷

人差し指と親指の骨が交わるくぼみ

足三里

膝のお皿の下の外側のくぼみから指四本分下

腕の中心から指三分外側

内関

腕の中心から指四本分下

足三里

膝のお皿の下の外側のくぼみから指四本分下

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。

合谷 キホン

合谷は人差し指と親指の骨が交わるくぼみであり、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。

《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》

曲池 キホン

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。

《頭痛》《肩こり》《かゆみ》《湿疹》
《皮膚疾患》《腸の調子を整える》

灸活のススメ

もぐさん

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！

伊敷もぐさ製造本舗 株式会社 山正 YAMASHO

腰痛

腰のくびれの高さの背骨をささんだ両側

指二本分外側

腎俞

腎俞から指二本分外側

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

大腸俞

へそから指二本分下

気海

へそから指四本分下

関元

膝の裏のシワの真ん中

委中

膝のお皿の下の外側のくぼみから指四本分下

足三里

内側のくるぶしとアキレス腱の間のくぼみ

太溪

首・肩のこり

乳首の真上で、肩の稜線にあるくぼみ

肩井

肩甲骨の隙間にあり、上から四番目の胸椎の凸凹から指四本分外側

膏肓

肘を曲げた時に内側にできるシワの先端にあるくぼみ

曲池

人差し指と親指の骨が交わるくぼみ

合谷

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。