



ツボがわからなくてもお灸はできる！

患者さんから「セルフケアでお灸をするときにツボ図を見てもツボが合っているかわからない」というお悩みをよく相談していただきます。そんな方に自分自身の感覚でツボを探す方法をご紹介します。

ツボ探しで大切なのはカラダの不調のサインを見つけること！ポイントは肌の状態です。血行不良を起こしている場所は栄養がいきわたらず、表面の角層が厚く硬くなっています。新陳代謝もうまく行われていないので、小じわがあったり毛穴が目立ったりして肌の滑りが悪くなっています。

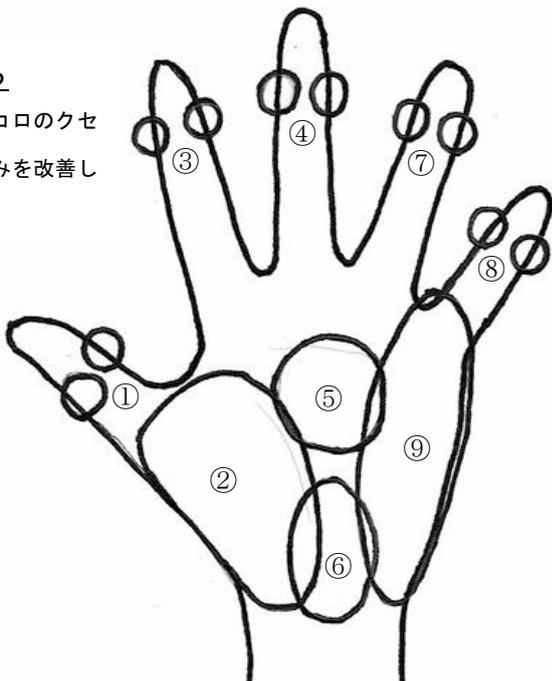
分かりにくければ、目を閉じて 10 回ほどなでてみましょう。指が引っかかる場所があればそこがツボです！さっそくお灸をしてみましょう！



まずは一番見ることの多い手から肌が荒れたり、硬くなったり、毛穴小じわが目立つ場所を探してみましょう！

手のひら

カラダとココロのクセ
によるゆがみを改善し
ます

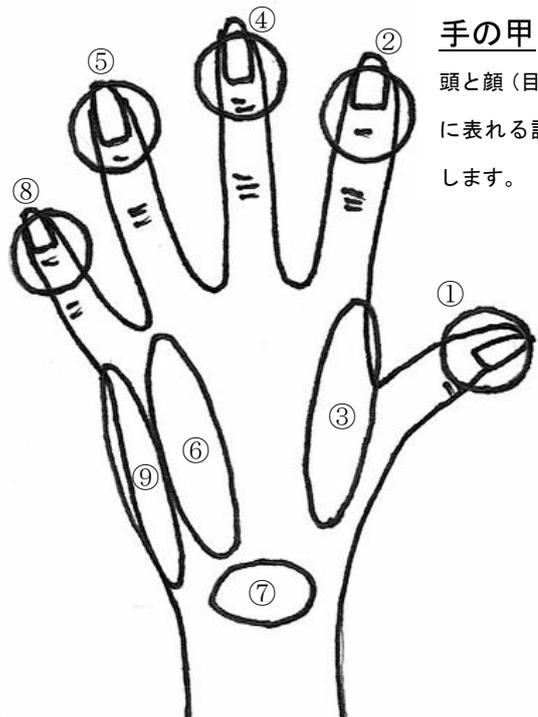


○症状別エリア○

- | | |
|----------------|--------------|
| 頭痛、目の疲れ、首や肩のこり | 胃腸虚弱、消化不良、便秘 |
| ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨ | ⑥⑨ |
| せき、鼻水、鼻づまり、花粉症 | 心の不安、憂うつ、動悸 |
| ①②③⑨ | ②⑤⑥⑨ |

手の甲

頭と顔（目・鼻・口・耳）
に表れる諸症状を改善
します。



○症状別エリア○

- | | |
|----------------|-----------|
| 頭痛、目の疲れ、首や肩のこり | めまい、耳鳴り |
| ①②③④⑤⑥⑧⑨ | ⑤⑥⑦ |
| せき、鼻水、鼻づまり、花粉症 | 背中への張り、腰痛 |
| ①②③ | ①②⑥⑨ |

ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

編集：盛田真実



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295 京都府八幡市欽明台中央 55-2
受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診
TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>
美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp>

はい・きゅう、マッサージ、アロマセラピー