



体も心も
リフレッシュ

手のツボ

手にはいくつものツボがあります。仕事や家事の合間など、ちょっとした時間に押して、体の不調やストレスを解消してみてください。

ハ
ッ
チ
く
ん
通
信



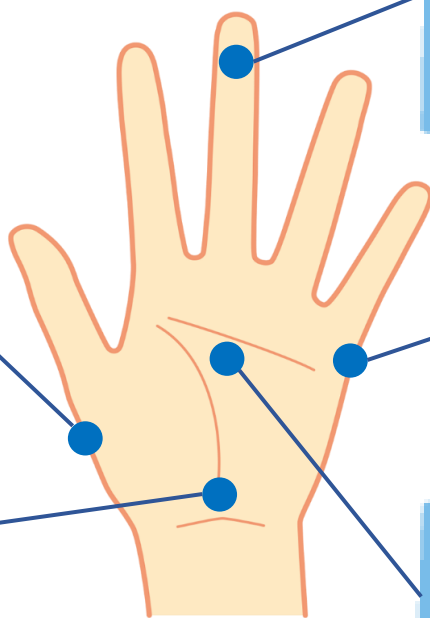
ツボを押すコツ

ひとつのツボを押す時間は5秒

利き手の親指の平を使って、5秒かけてゆっくり押し、5秒かけてゆっくり戻します。この時、息を吐きながら押して、息を吸いながら力を抜きましょう。

痛気持ちいい程度で3~5回

ツボを押す力は、痛気持ちいい位の力加減で。1つのツボに対して3~5回押してください。押しすぎると筋肉組織を傷つけしまう可能性も。



心穴 (しんけつ)
イライラの解消
中指の第一関節中央

魚際 (ぎょさい)
飲みすぎ、食べすぎ、下痢
手のひらと手の甲の境目。
親指の第二関節の下の
へこんでいる所

後溪 (こうけい)
肩コリ、首コリ
小指の付け根の下にある
出っ張っている骨の部分

胃腸点 (いちじょうてん)
胃痛などの消化器系に効く
手のひらの中心よりも少し下、
中指と薬指の間から下ろした
線が生命線と交わる所

劳宮 (ろうきゅう)
倦怠感、自律神経の調整
手をグーにした時に、中指の
先端が手のひらに当たる所

少沢 (しょうたく)
肩コリ、首コリ
人差し指の爪の生え際の
親指側

商陽 (しょうよう)
首、肩、背中のコリ
人差し指の爪の生え際の
親指側

小骨空 (しょうこくう)
目の疲れ
小指の第一関節の中心

合谷 (ごうこく)
首コリ、腰痛、緊張
親指と人差し指が接する部分を
人差し指側に向かって押す

腰腿点 (ようたいてん)
腰痛
人差し指と中指の骨の分かれ目と、
薬指と小指の骨の分かれ目。片手
に2点ある

