

Special Day 特別企画

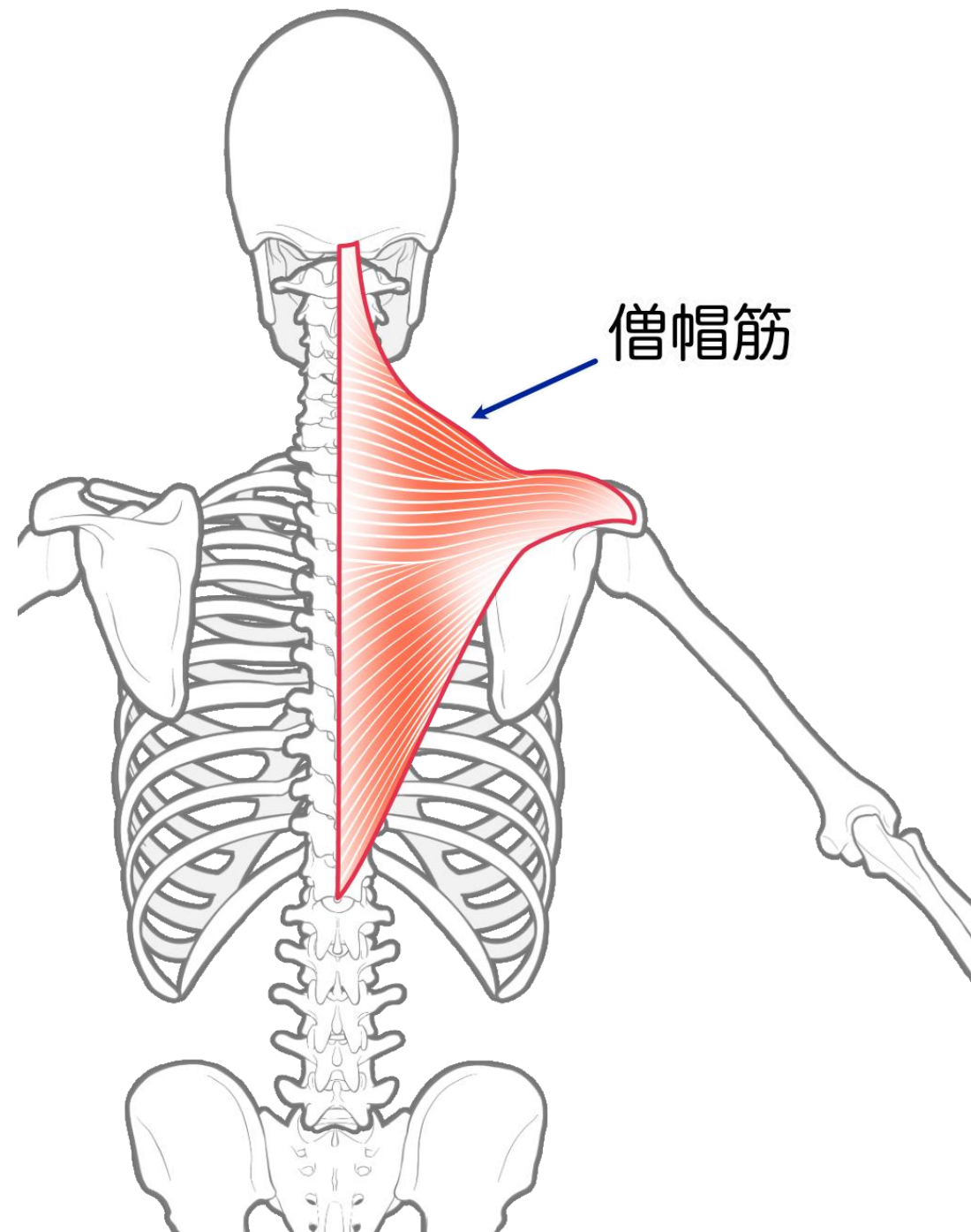
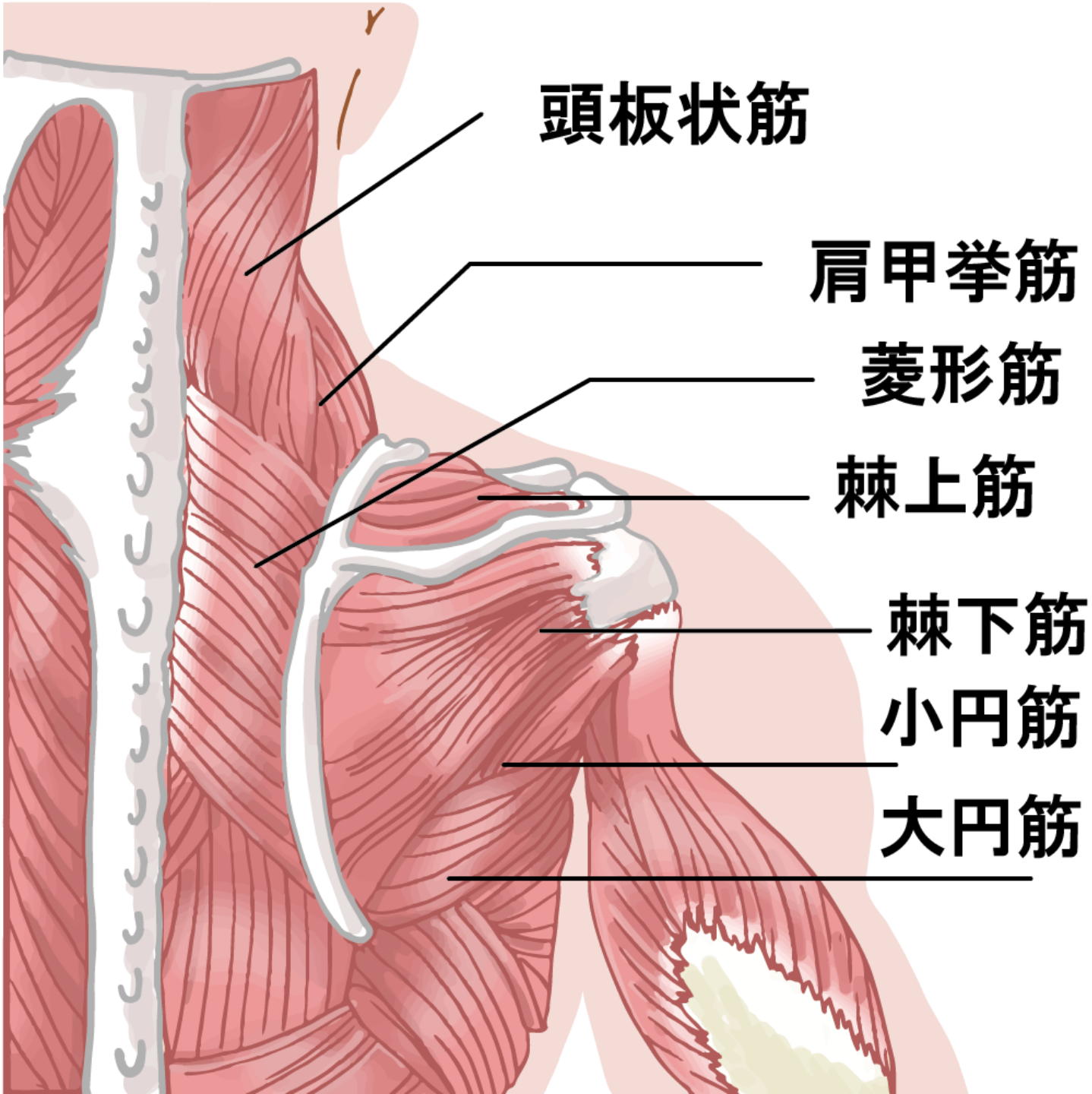
症状別
ツボ押し
セルフケア

龍心



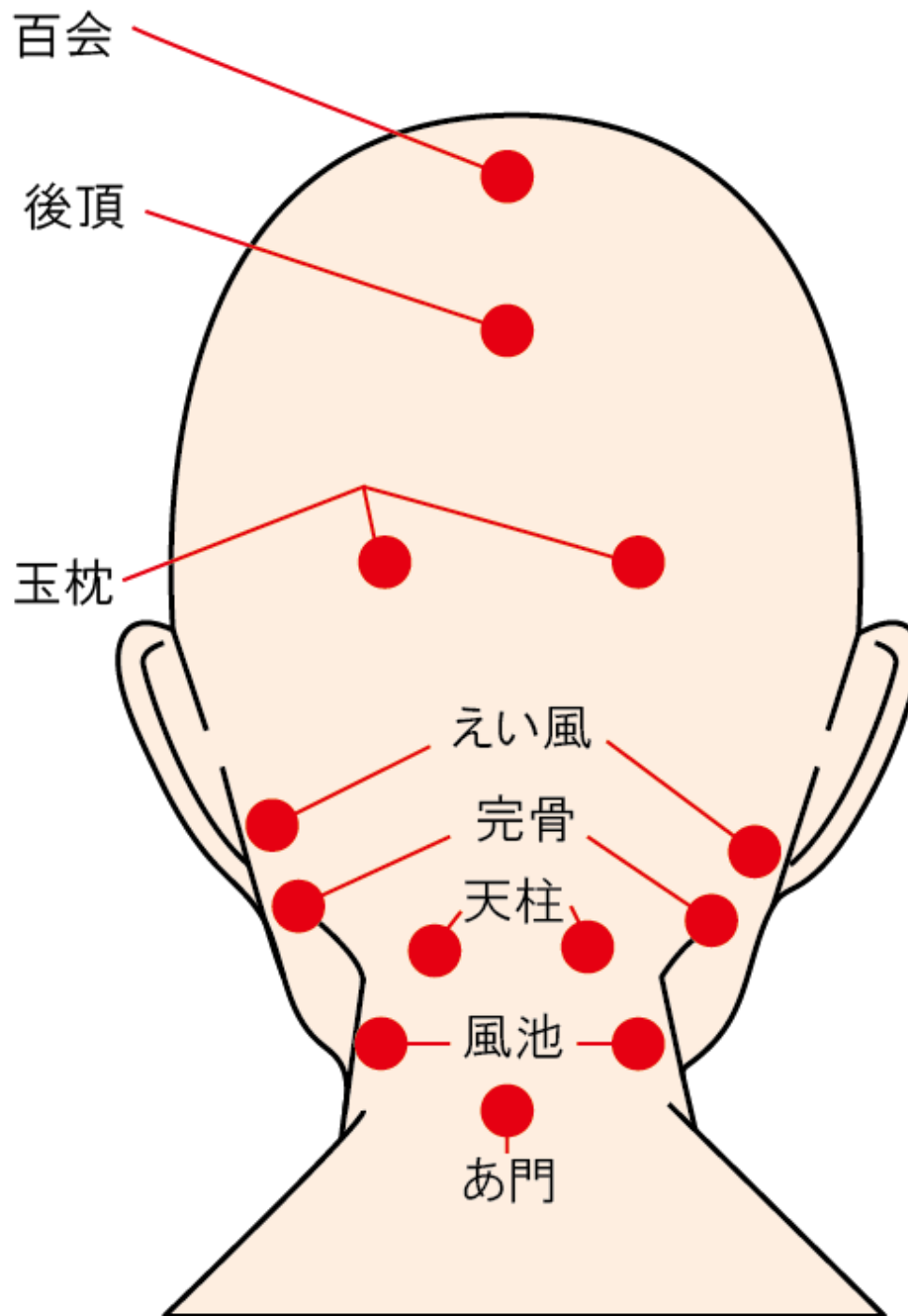
肩こりには

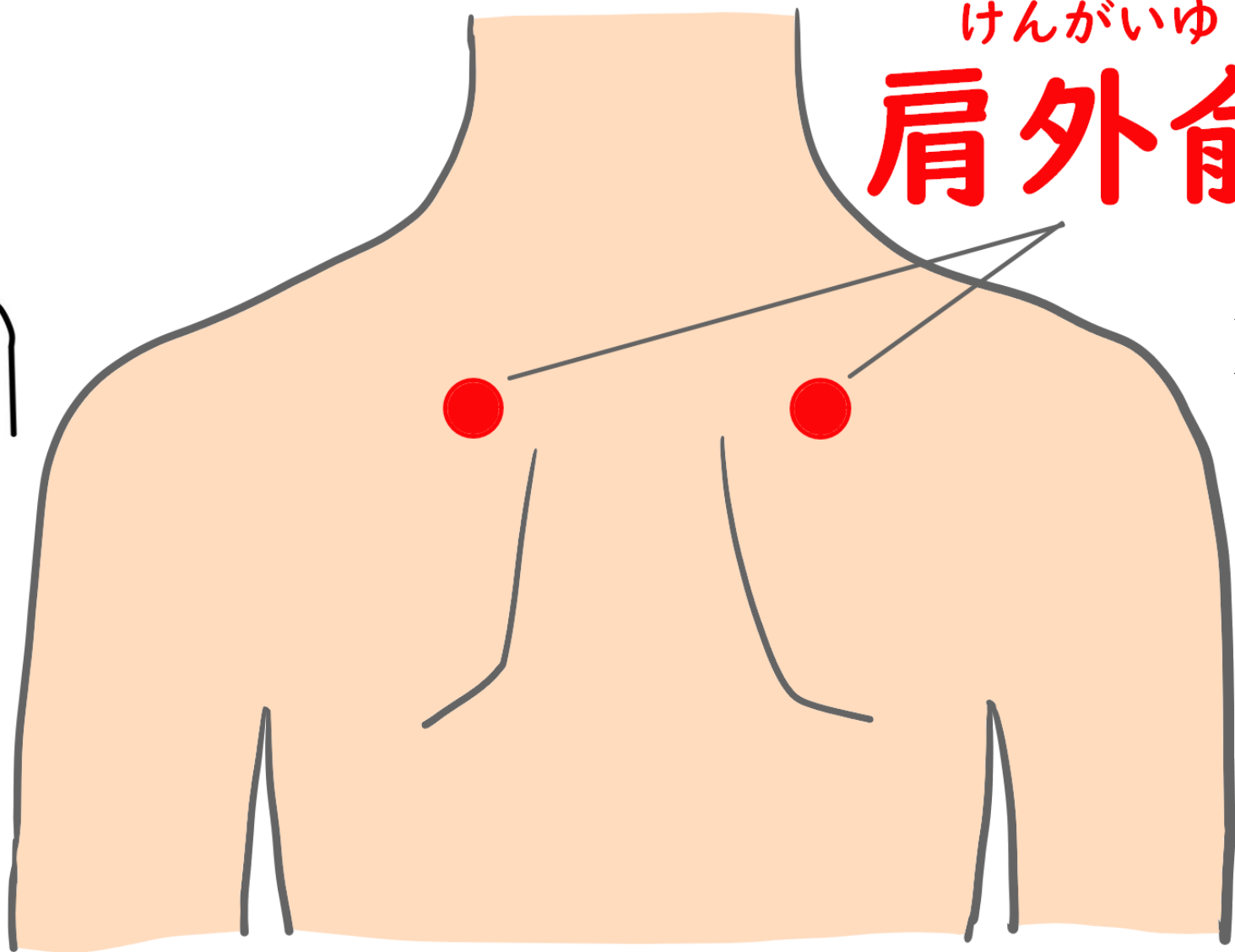
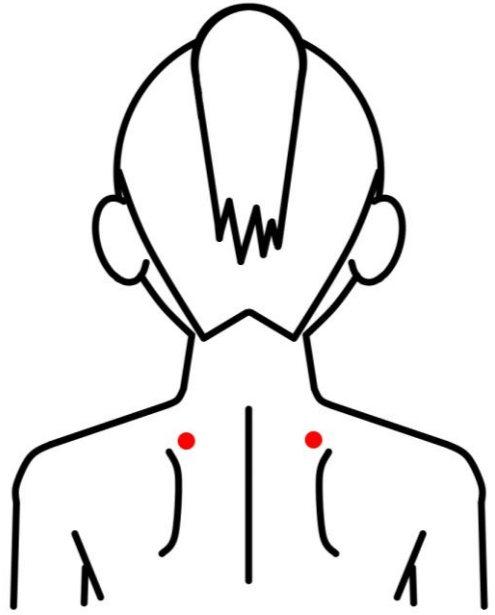
- 「頭」を支える筋肉を緩める
- 肩甲骨周りの筋肉を緩める
- 肩だけでなく周辺の筋肉にも
アプローチ



天柱 風池 完骨

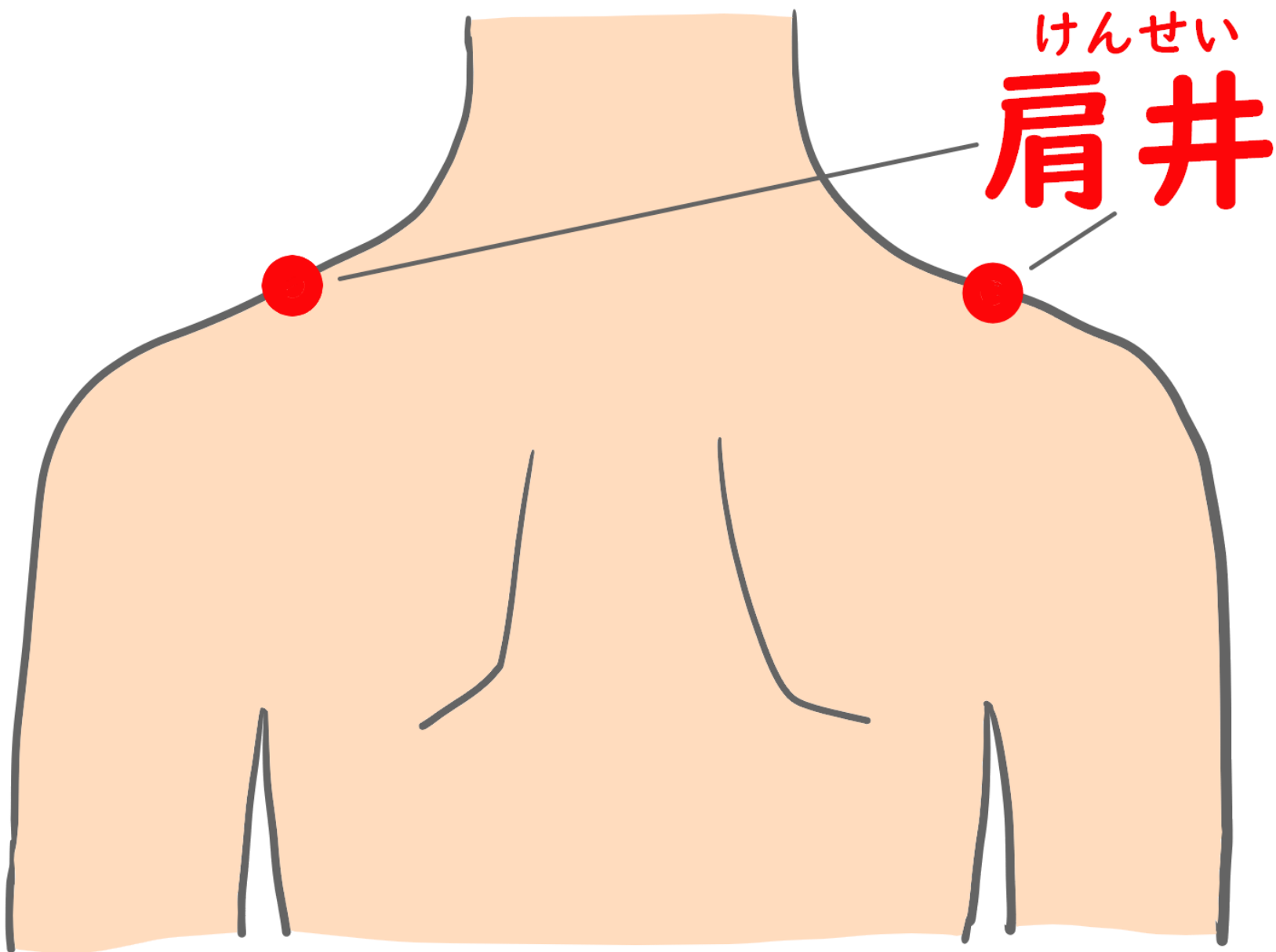
※頭蓋骨下辺



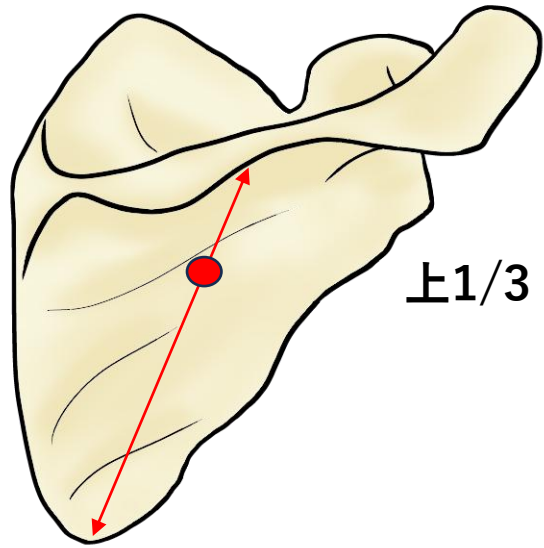


けんがいゆ
肩外俞

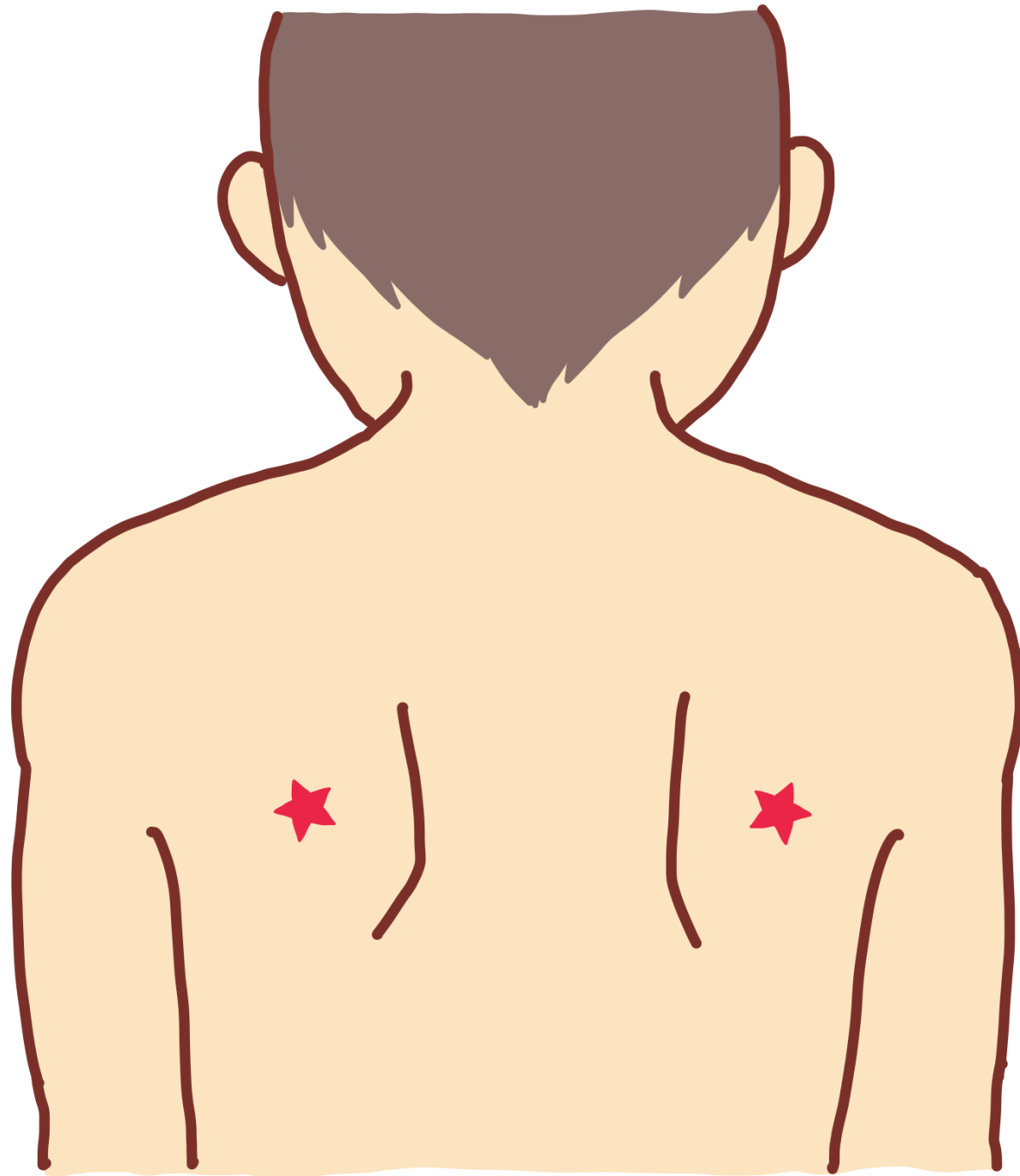
※肩甲骨上角



※反対側の手の
中指が届くところ

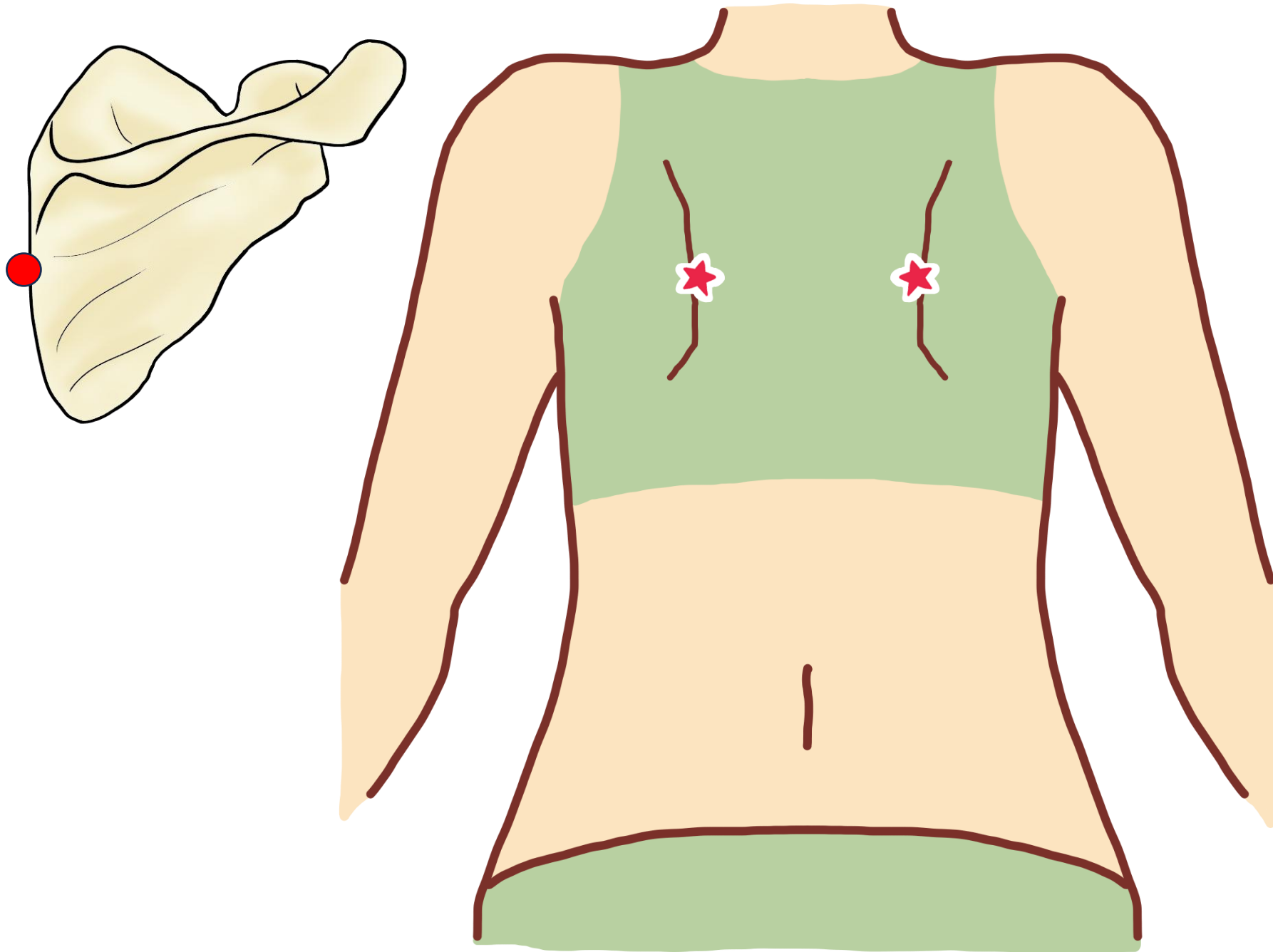


上1/3



天宗

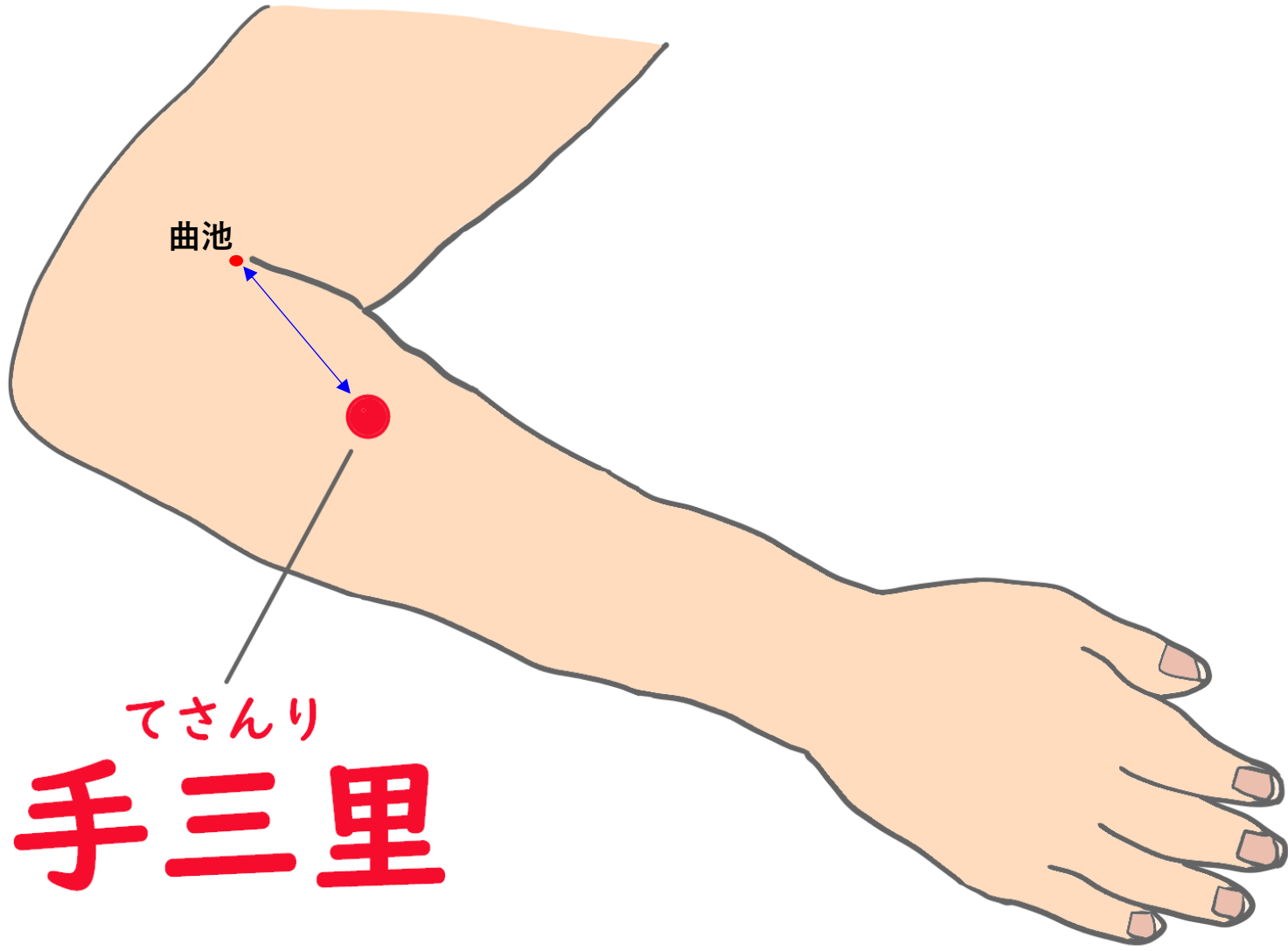
- ※肩甲上神経
- ※棘下筋
- ※ボールで



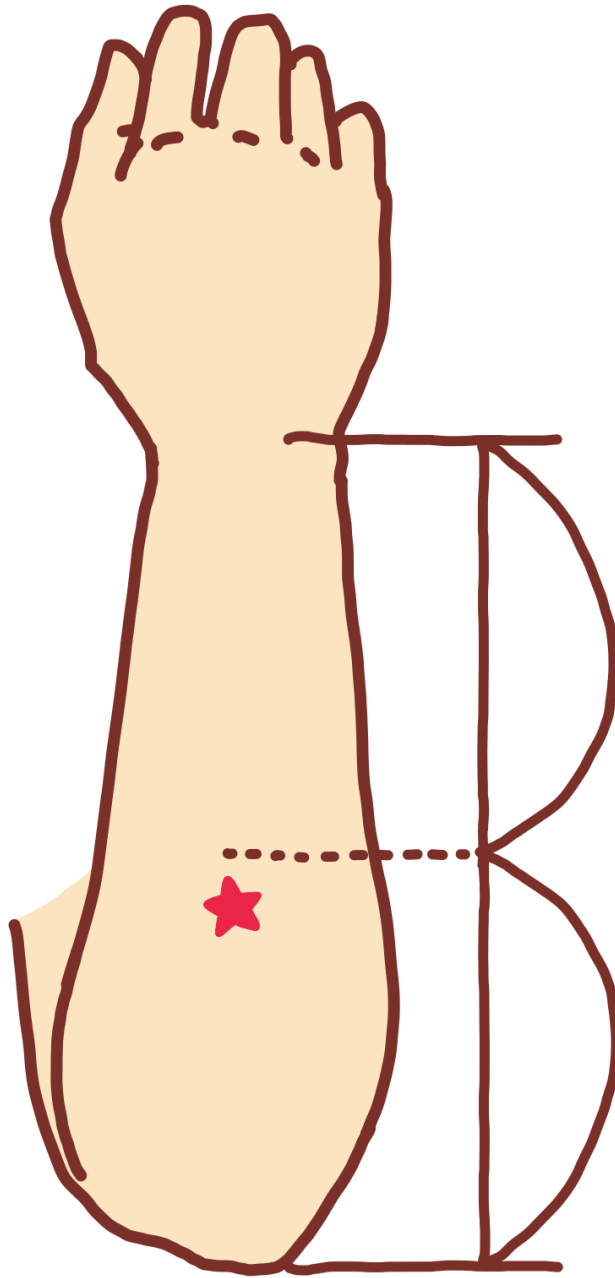
膏育

- ※肩甲骨内際
- ※ボールで
- ※咳・疲れなどにも

- ※曲池から
指3本分
- ※手を握って
膨らむところ
- ※周辺の筋肉も
緩める



長橈側手根伸筋
腕橈骨筋



四瀆

- ※手首と肘の中間
- ※手の甲側

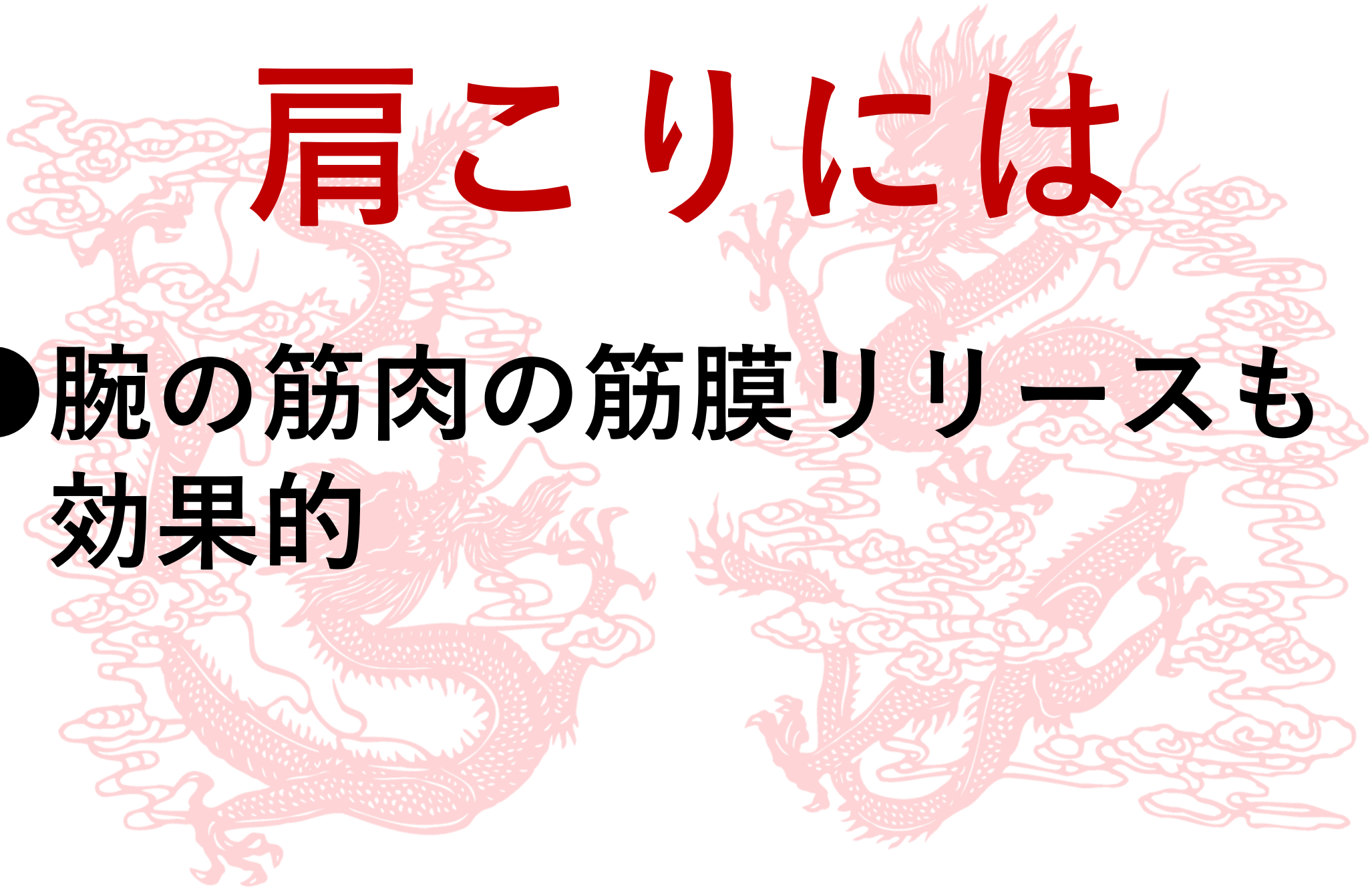


肘門

※肘と手首の中間
の少し下

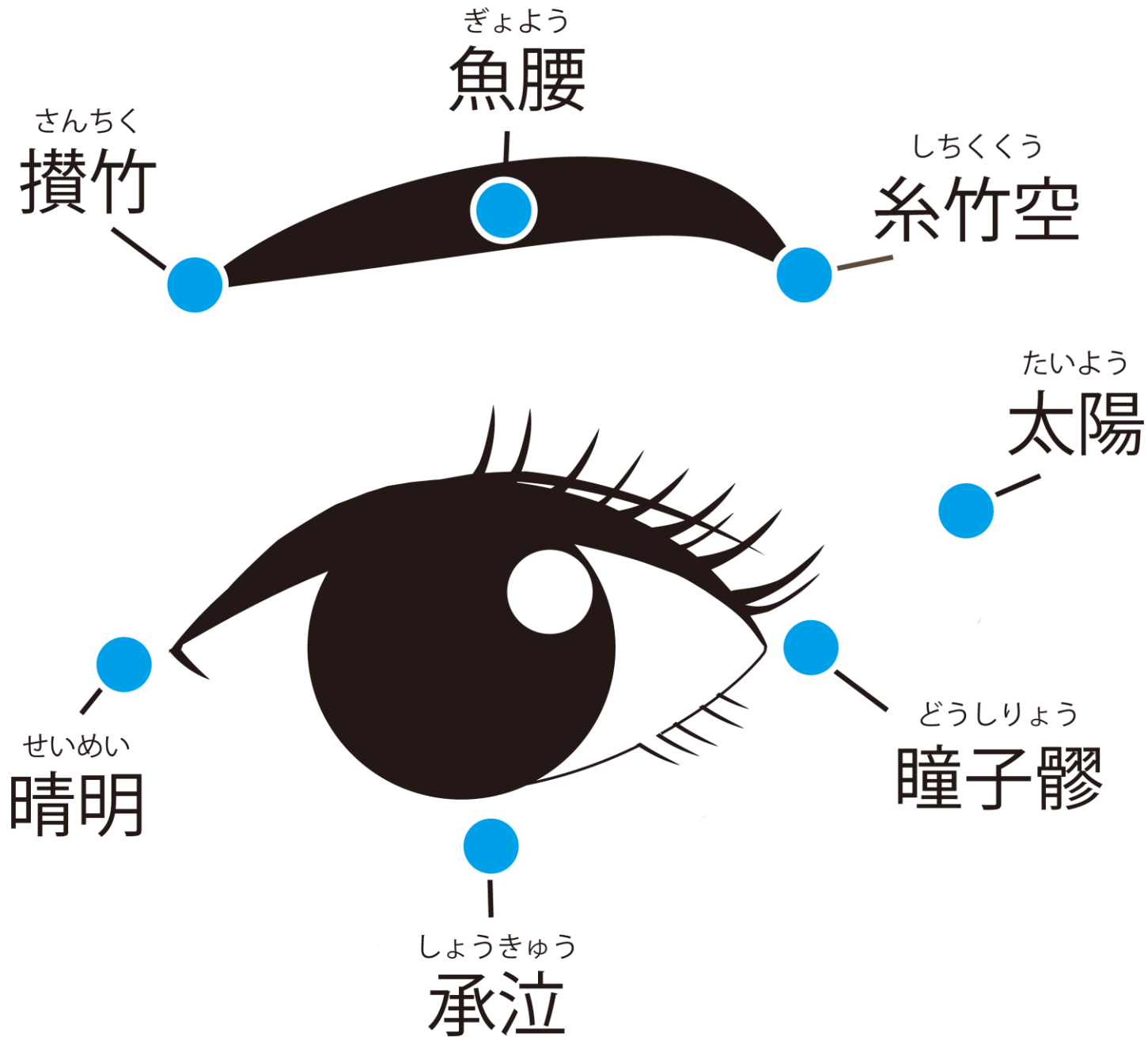
肩こりには

●腕の筋肉の筋膜リリースも
効果的



目の疲れ

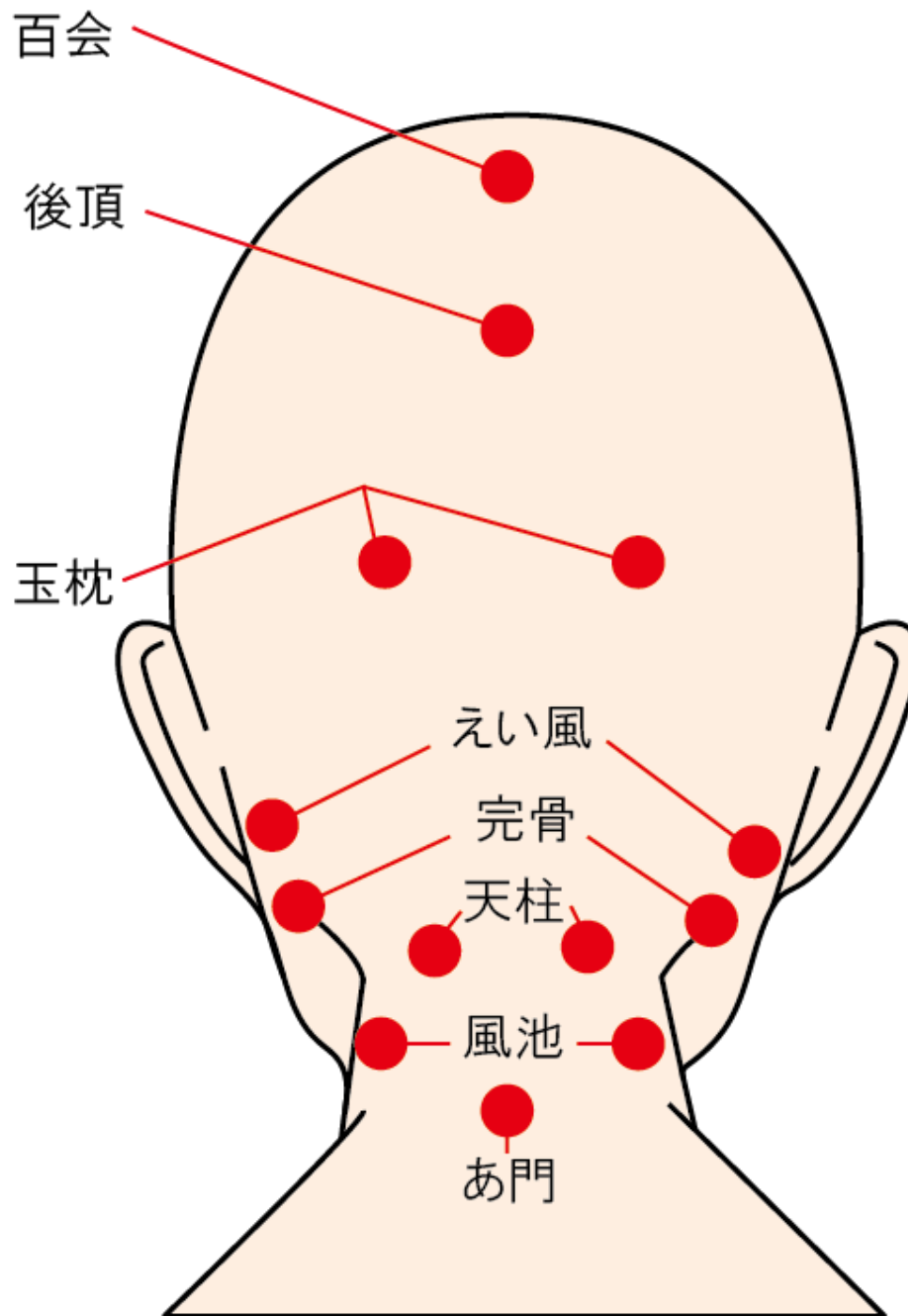




- ※目の周辺のツボは優しく押す
- ※後頸部のツボも効果的
- ※蒸しタオルで効果UP!

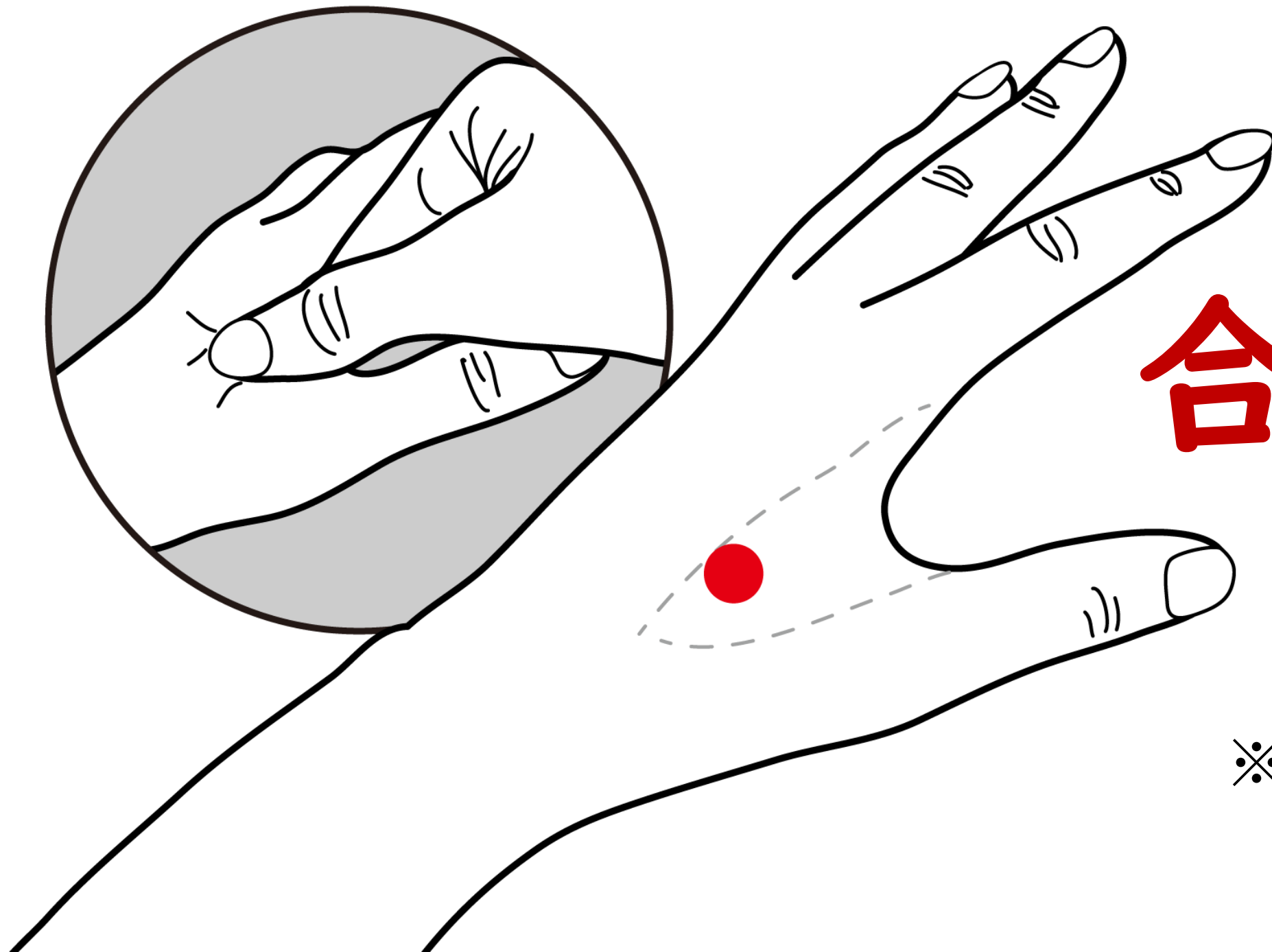
天柱 風池 完骨

※頭蓋骨下辺



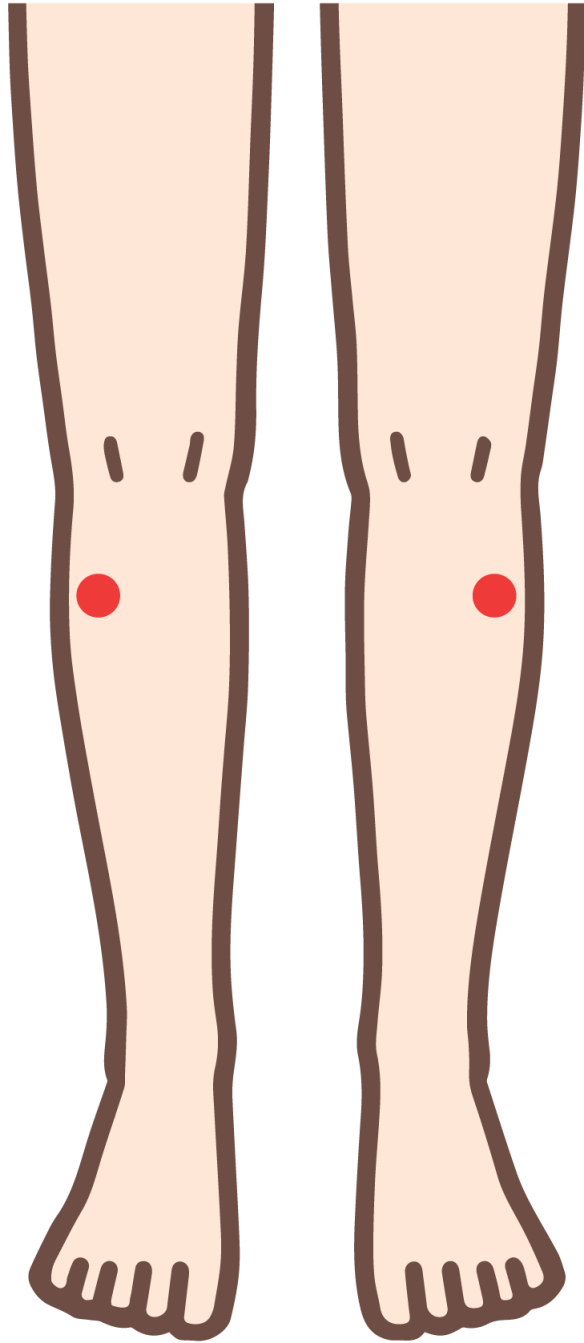
元氣になる





合谷

※陽明經



足三里

- ※陽明経
- ※胃腸の調子も
整える

A large, faint red watermark of a traditional Japanese dragon (ryu) is visible in the background, winding across the page. The dragon is depicted with intricate scales, whiskers, and a long, flowing mane.

すっきり
したい！

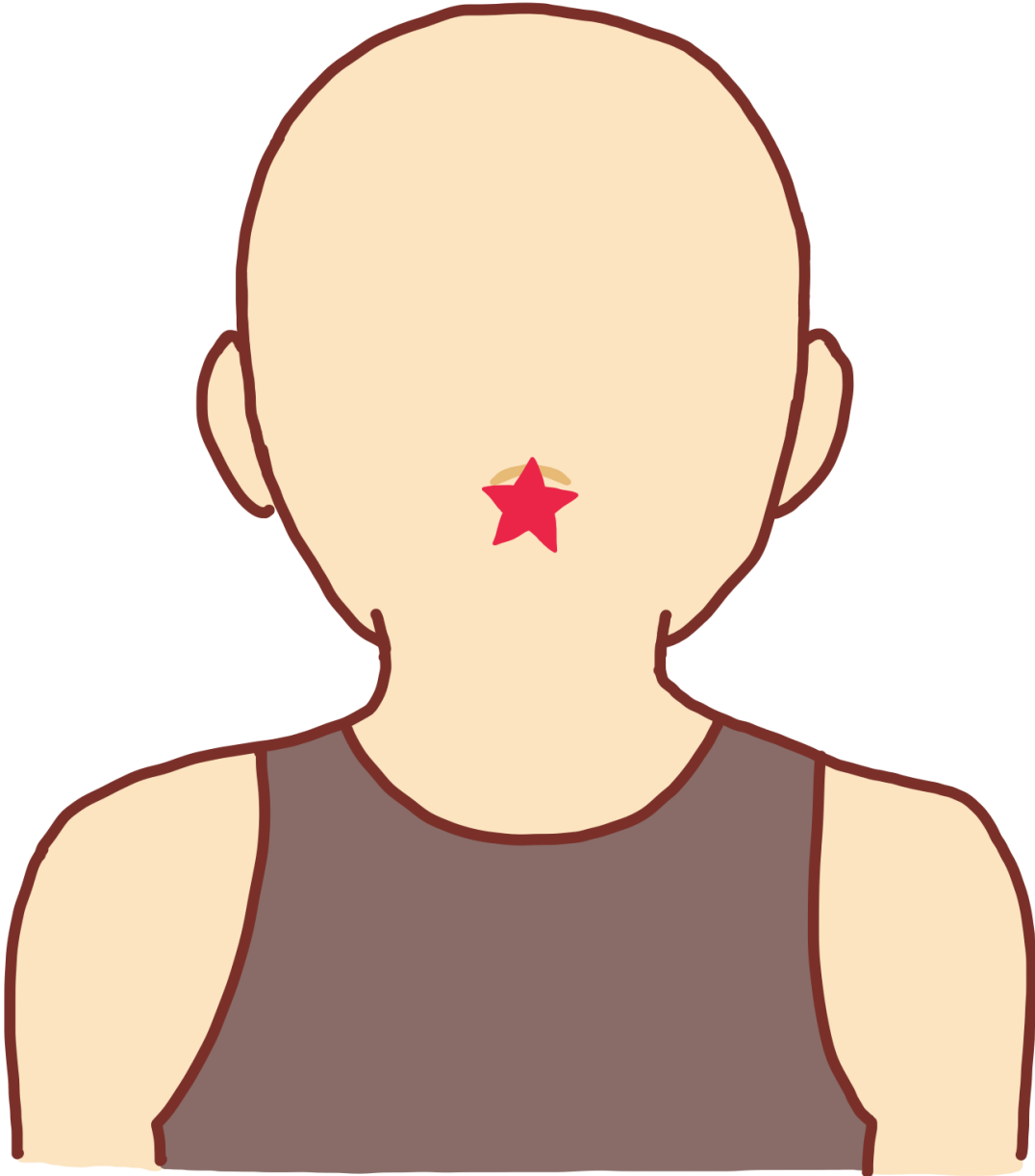
モヤモヤ解消



ひやくえ
百会

風府

※後頭骨中央のくぼみ



すっきりしたいときには

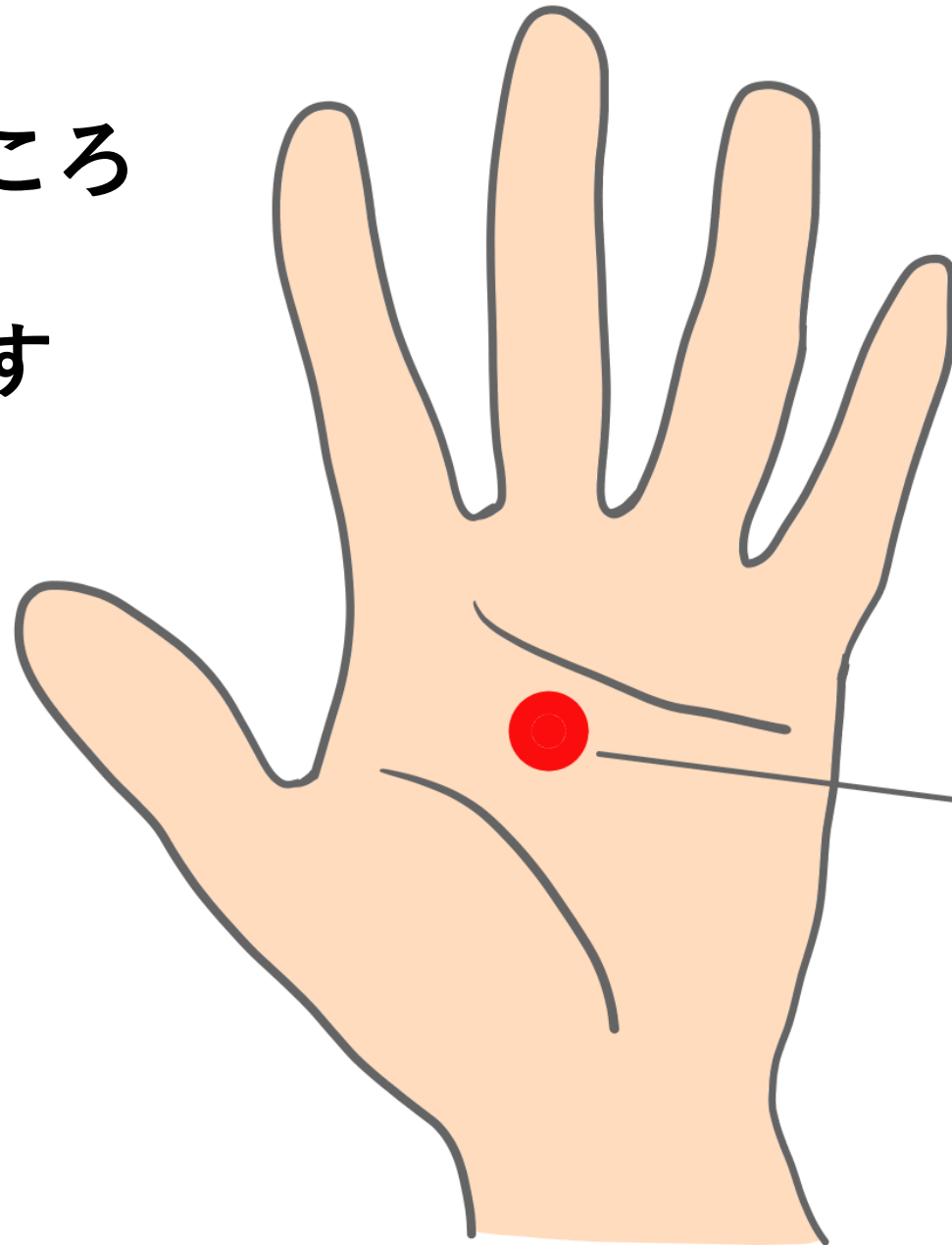
- 元気になるツボ（合谷・足三里）
- 目の周りのツボ（魚腰、太陽）
- なども併用すると効果的

リラツクス

したい



- ※中指を曲げて
掌に当たるところ
- ※息をゆっくり
吐きながら押す



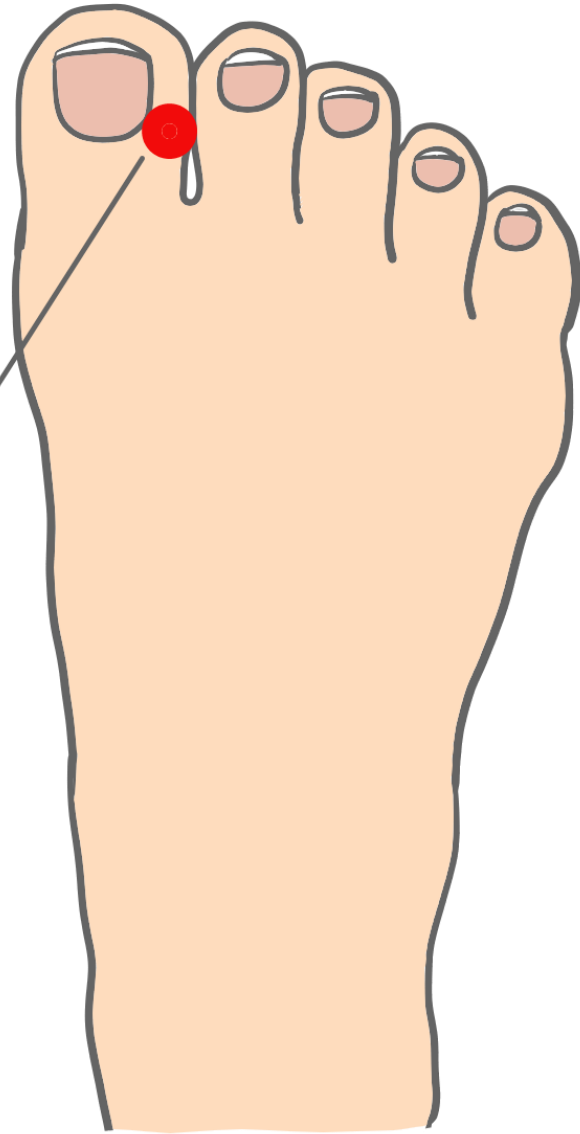
ろうきゅう
勞宮

- ※心の原穴
- ※腱の親指側



しんもん
神門
(HT7)

だいたん
大敦

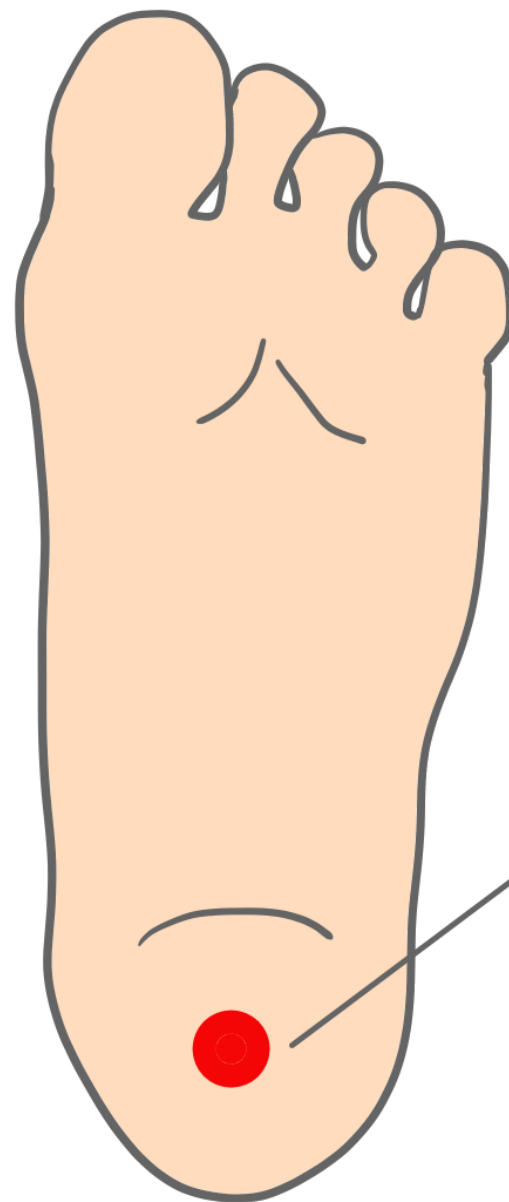


- ※親指の付根、内側
- ※指で押したり
押した状態で
軽く振じる
- ※呼吸しながら

くすり
瘧疾



※踵の中央



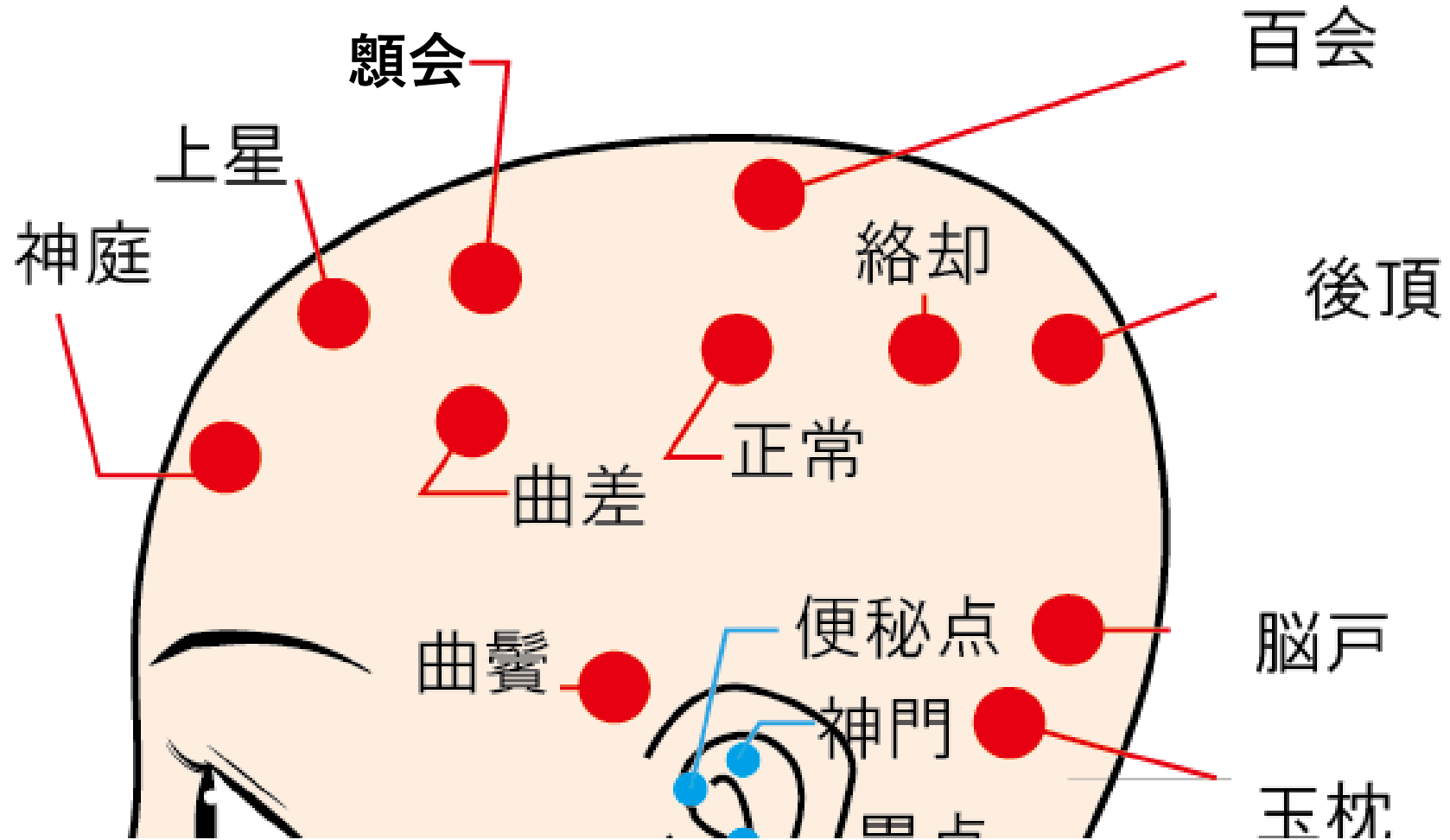
しつみん
失眠

玉枕



※後頭骨の一番
出っ張ったところから
左右指2本分の窪み

※督脈（頭の正中線）



二日酔い、
乗り物酔い、



内関

※手首中央（掌側）
から指3本分

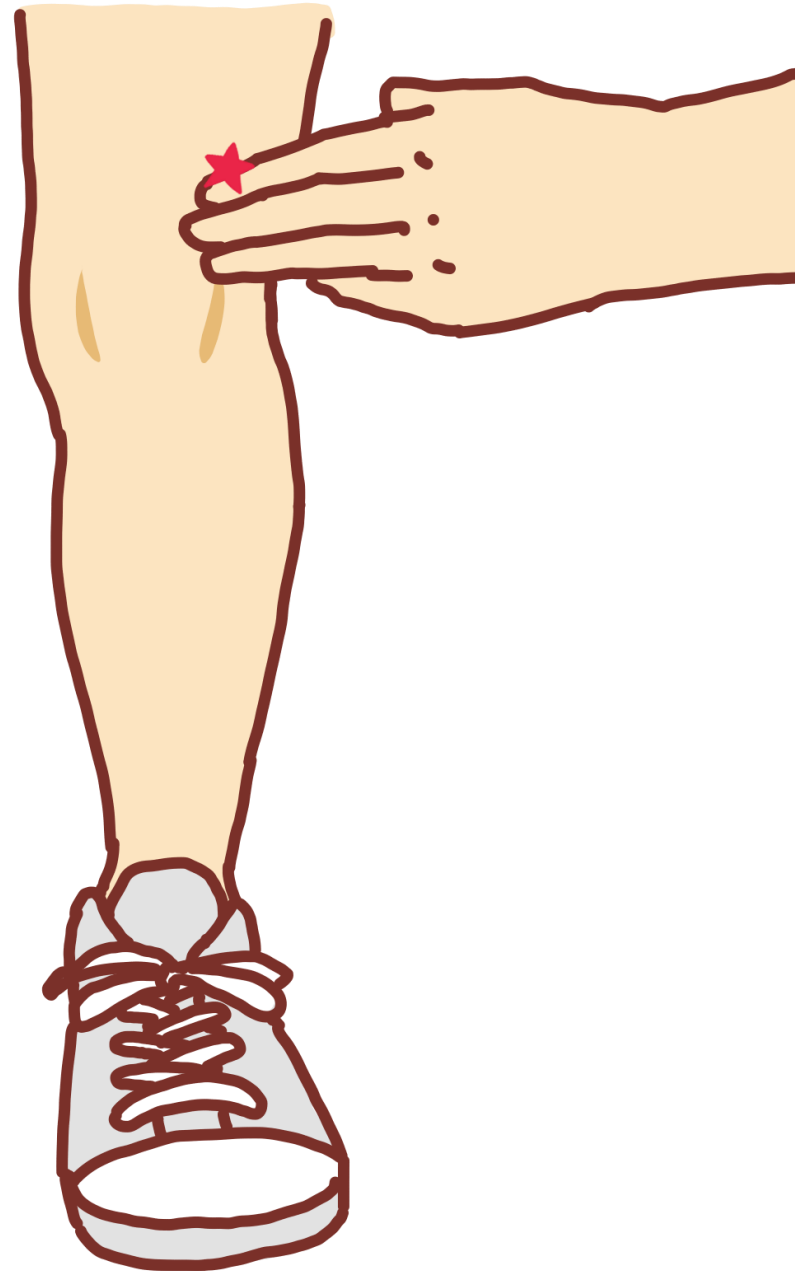


お腹が
痛い



梁丘

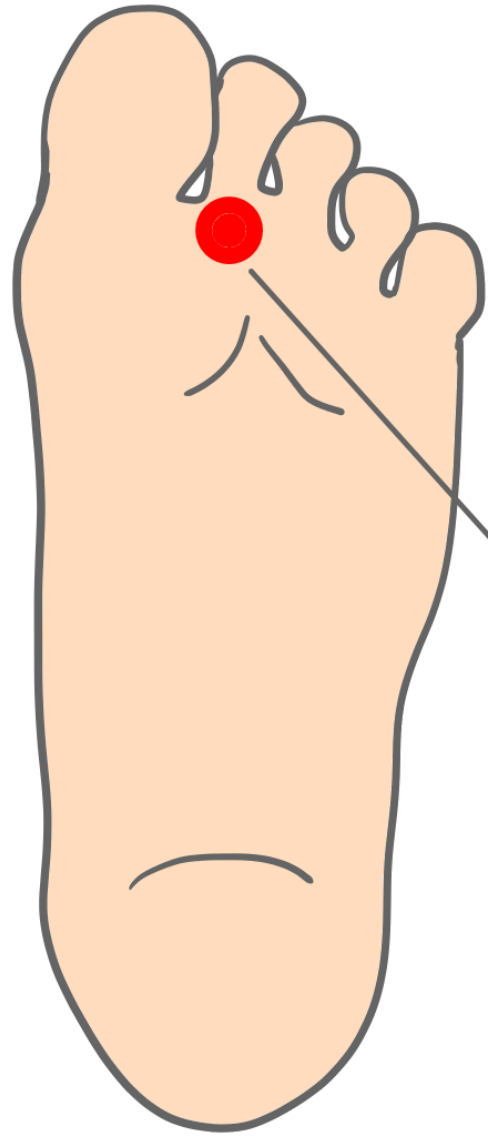
※膝の上角から
指3本分上



腹寫点



- ※中指と薬指の骨のV字から薬指寄りの窪み
- ※反対の指をひっかけて5～6回薬指側に引く



うらないてい

裏内庭

痩せる

シボ

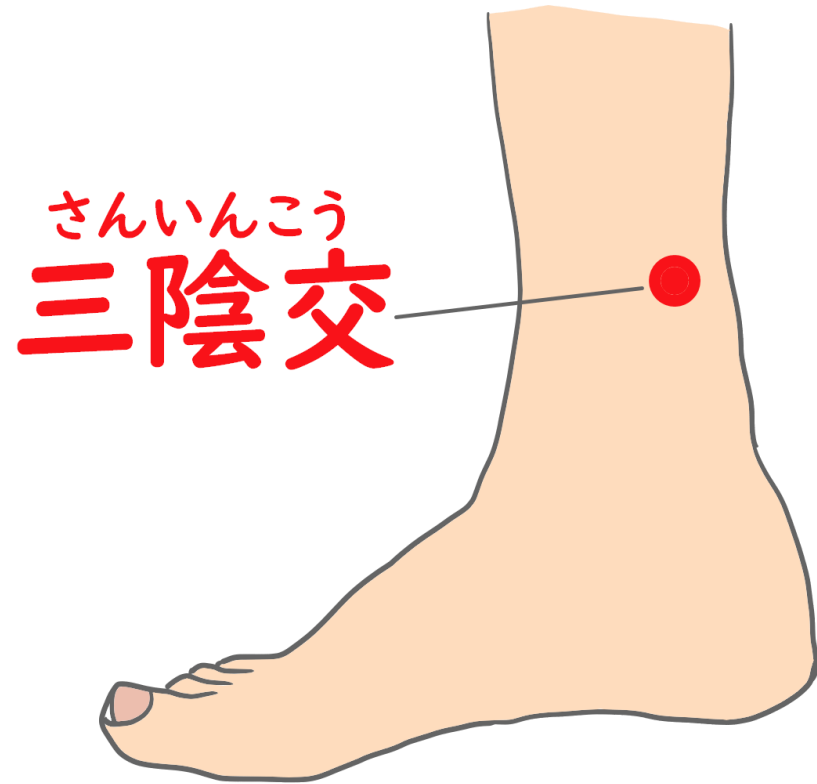


そんなツボは

ありません



※むくみ解消



※過度の食欲を抑える

