

ツボ押しで、快適生活を

～すぐにできる、簡単ツボマッサージ～



* 「経穴（けいけつ）」と「経絡（けいらく）」

ツボ（経穴）は身体のさまざまな箇所点に点在しています。そこを押したり揉んだりすると、身体に反応があらわれます。WHO（世界保健機関）でもツボの治療効果が認められており、その数は361個にのぼっています。

東洋医学では、健康の状態を「気」で確認することがあります。「気」そのものは目に見えませんが、経絡を通して全身に流れており、わかりやすく説明すると経穴は「駅」で、経絡は「線路」にあたります。そして、線路には電車（気）が走っていて、電車が停まったり、渋滞している（気が滞っている）ときは、その周辺の駅や線路を修理（治療）し、流れをよくします。

【豆知識】

東洋医学には「自然の摂理にしたがって、身体全体のバランスをとる」という考えがあります。

身体に痛みや不調があったときに原因が明らかなものは西洋医学が有効ですが、原因不明なときには東洋医学が有効になることがあります。

* まずはやってみよう！

「ツボをマッサージ」と聞くと、少し難しいイメージがあるかもしれませんが、じつはとても簡単です。ツボの正確な位置がわからなくても、その周辺を押すだけで効果が得られます。ぜひセルフでやってみましょう。回数や押し方に決まりはありませんが、ポイントは押していて「痛（いた）気持ちいい」くらいがベスト。デスクワークの休憩中はもちろん、お風呂に入っているときや寝る前などもおすすめです。



やさしく
キューっと

**ひやくん
百会** 両耳と鼻を結んだ延長線上で
ほぼ頭のでっぺん

頭を両側から両手で包み込むようにして、左右中指を百会におき、やさしく5秒くらい押す。



ジーンとひびく
くらいに

**かんこつ
完骨** 耳の後ろの引っ張った骨（乳様突起）の
すぐ下

両手を広げ、親指を完骨におき、残りの指で頭を軽くささえる。
反対側の目に向かって、やさしく5秒くらい押す。



グリグリまわしても
気持ちいい

**そっこく
率谷** 耳の上、髪の毛の生え際から
指2本分上

率谷に人差し指、中指、薬指をおき、やさしく5秒くらい押す。（押しながらまわしてもよい）



一般財団法人 明治安田健康開発財団
健康増進支援センター

原 悠樹（あん摩マッサージ指圧師）

■ 専門分野
あん摩マッサージ指圧



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2022年6月7日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒163-0630 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル30階
電話 (03)3349-2741 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>