

教えて!!

## 唐先生

簡単に素人でも押せる

# ツボ あれこれ



**ツボとは...** 別名は「経穴」。東洋の「気」に基づく概念から発生したもので、「経路(気の流れる路)」上にある気の出入り口のことを指している。東洋では、人は気の流れが悪くなると体調不良になるとされており、「ツボ(経穴)」を指圧、鍼、灸などで刺激することで気の流れをスムーズにし、体調を整えられると考えられている。ちなみにWHO(世界保健機構)が認める「ツボ(経穴)」の数は、361にのぼる。



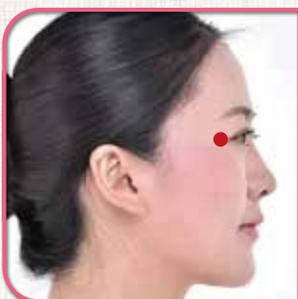
こんなに症状に!!

### 疲れ目・偏頭痛・歯痛



太陽穴  
タイヤンシュエ

こめかみの少し上にあるツボ



瞳子膠  
トンスリアオ

目じりの横側にあるツボ

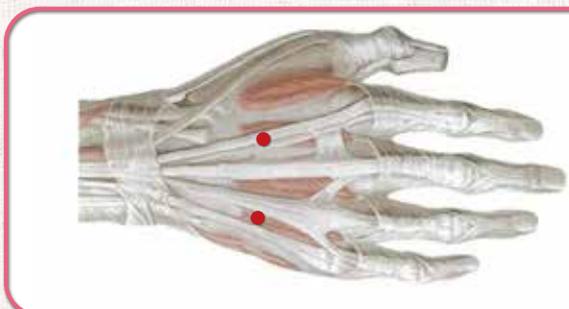
仕事でパソコンとにらめっこの人や、スマホで動画・ゲームに没頭している人に知ってほしいのがこのツボです。目が疲れたと思ったら、先に「太陽穴」をマッサージ。中指を使い、時計回りで20回くらいグリグリとマッサージするといでしょう。その後は「瞳子膠」を下に軽く引っ張りながら5秒ほど押し、目の疲れが少し和らぎますよ。

※どちらのツボも少しへこみがあります



こんなに症状に!!

### ぎっくり腰などの突発性腰痛



腰痛点  
ヤオトンテイエテン

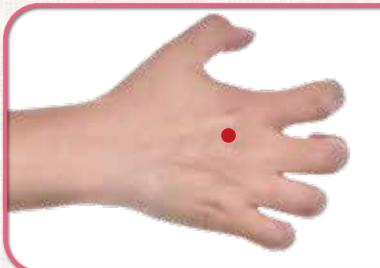
人差し指と中指の骨が合わさる所と、薬指と小指が合わさる所

突然訪れるギックリ腰。あまりの痛さに身体を動かすこともできず、絶望を感じてしまうのではないのでしょうか? そのような時に痛みを和らげてくれるのがこの「腰痛点」です。手の甲側に親指、手のひら側に人差し指や中指を当て、挟むように1~2分揉み続けると楽になるでしょう。また激しい腰痛の時は力強く、数十秒押し続けることを2~3回ほど繰り返すと痛みが和らぎます。また毎日刺激することで慢性的な腰痛の予防にも効果があるとされるので、腰痛持ちの人はこまめに押しましょう。



こんなに症状に!!

### 首を寝違えて痛い・腹痛・下痢



外劳宫  
ワイラオゴン

人差し指と中指の間

手のひらにあるつぼ「劳宫」と対となるツボ。頸椎の痛みや消化不良などによる腹痛に効果が期待できます。「朝起きたら首が痛い」「お腹が突然痛くなってきた」というような症状が現れた時にはこの「外劳宫」のツボを押しましょう。



こんなに症状に!!

### 吐き気があるけど吐けない



内関  
ネイグワン

手首から人差し指、中指、薬指の三分の所

熱中症、車酔いなどで気分が悪くなり、吐き気があるけど中々吐けない時にはこのツボを押しましょう。「吐き気がある」というのは、心臓と胃のバランスが悪いシグナル。親指の先などで、左右均等に刺激を与えましょう。

### 唐先生 オススメ健康グッズ



按摩棒

3~10元/個  
(ツボマップ付き)

ツボ押し専用グッズ。指より疲れず、効果的にツボを押すことができる。値段も手頃なので、ひとつ持っても損はない。



拉筋板

80~200元/台

腰痛、ひざ痛、O脚やX脚の緩和に効果アリ。毎日5~10分、テレビを見ながら使うのがオススメ。前屈がしやすくなったら効果が出ている証だ。

今回レクチャーしてくれたのは...

### 漢方養生館 唐青青先生

- 国家高級鍼灸師の資格を有するベテラン鍼灸師・推拿師
- 日本語での施術が可能
- これまで多くの日本人駐在員や家族の施術を行い、経験豊富

① 広州市天河区林和西横路大樂酒店 11 階  
② 185-8922-2865  
③ 10 時~22 時 ※予約制

