

たぶん、世界一笑いながら学べる
おかあさんのための家庭の医学

ツボ本の楽しみ方

～楽しくて健やかなツボの世界～

家族の健康を創り出すヒントは、ツボにあった！



むしろ台所診療所・足つぼ経筋施術そえる堂presents

» <http://mushiro-kitchenclinic.com>
<https://sowell-do.com/>

講師紹介



足つぼ屋さん

神谷成美 (かみやしげみ)

2010年、2014年生まれの兄弟を育てる中医学勉強中の主婦。
ひとみ婆さんのコスプレでPTA会長を勤めた過去アリ



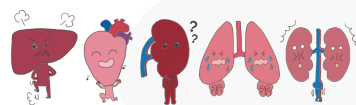
妻態

河口あすか (かわぐちあすか)

2012年、2014年、2020年生まれの姉弟を育てる中医学勉強中の主婦。
おしげちゃんから聞いた「中医学」というキーワードにとハマリ。勉強しながら発信しています。

ツボ…それは “完全に回復した1日を取り戻せる” 疲労回復の方法

「カスレーザーと学ぶ」より



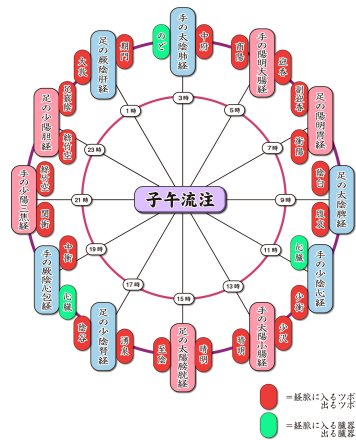
ツボのはじまり

経穴の起源は、石器時代にまでさかのぼる。
当時、人類はまだ動物の種から分かれたばかりで、物事を認識したり理解したりする能力もまだ幼稚だった。生存する環境も劣悪で、医療や保健はまだまだ先の話だった。
そんなあるとき、狩りの途中でとがった石や植物のトゲで体表を傷つけてしまったり、出血したりすることで、本来あった痛みが偶然楽になるといった現象がたびたび起こった。
同じような現象を何度も体験することで、この現象を人々が関心を持つようになった。そこで石のかたまりなどを使って体表を刺激すると痛みが軽減することを徐々に覚えていったんじゃ。
引用「まんが経穴入門」



体の中にある川＝経絡

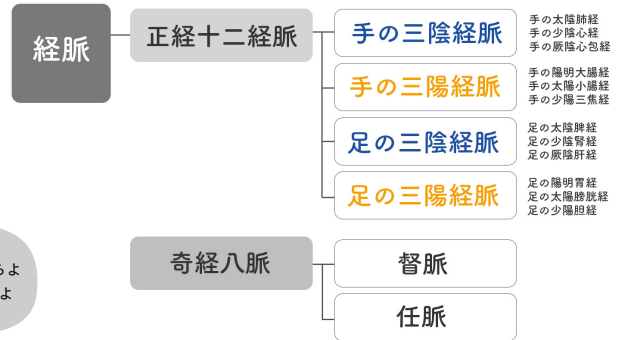
大地を潤す川があるように、人の体には体を潤す「経脈（けいみゃく）」という川がはり巡らされているんだ。経脈は川と違って一つの環のようにつながっていて「気」が流れている。そして「気」は「経脈」を一日に50周しているんだ。そのぐるぐる巡る「気」のスタート地点が手首なんだよ。



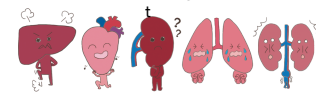
オススメ本の一つ→
「絵本 難経レッスン」

現存する最古の医書「難経」を絵本で解説！

経絡の種類



陰と陽の経絡があるよ
本流と支流があるよ



気はお腹で作られて、12本ある経脈すべてを順番に巡っていくよ。そしてその環は切れることなく巡っている。気が巡りにくくなると、人は病気になるということ！

そもそも陰陽ってなに？【ミニ陰陽講座】

陰陽を車に例えると…

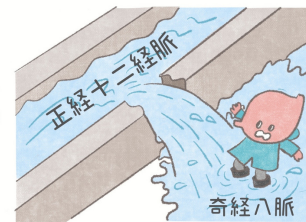


体を構成する二つの要素。車で例えるとガソリンとエンジンみたいなもの。どちらもないと動かないよね！



陽が過剰だと体の中の陰（血とか水とか）が焼かれてしまう。陰が多すぎると冷えたり、むくんだり、鼻水が出たり。陰と陽のバランスのちょうど良いところ＝健康ってこと！

薬でフタをした症状はどこへ行くのか？～奇経八脈（きけいはちみゃく）～

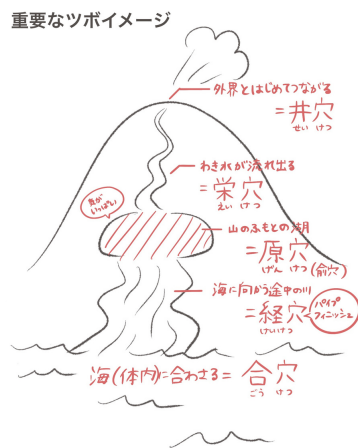


正経十二経脈（せいけいじゅうにけいみゃく）がメインの川。激しい急性病や慢性病で気血が溢れたら、奇経八脈へ。袋小路で出口のない川のようなもの！

症状の激しい急性病や慢性病では、経脈に停滞した気血があふれて、奇経にまで影響を及ぼすことがある。病気が治っても、あふれた気血は奇経に残り、経脈には戻らない

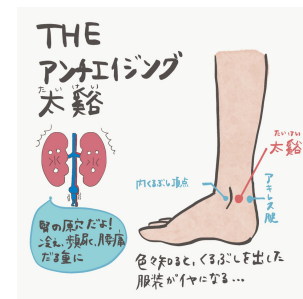
家庭で使いやすいツボ ～五行穴（ごぎょうけつ）～

300個以上あるツボを全部覚えるわけにはいかないので、家庭で使うには「五行穴（ごぎょうけつ）」を中心に覚えていくよ。五俞穴（ごゆけつ）ともいうよ。



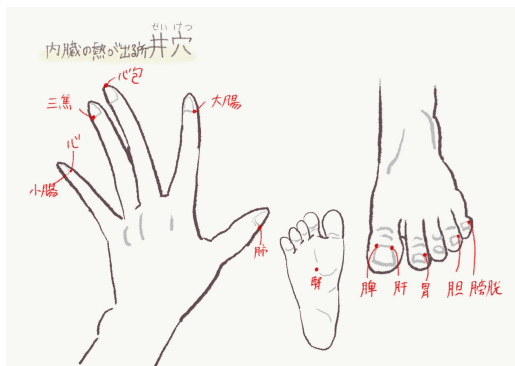
気をいっぱい動かすところ ～原穴（げんけつ）～

原穴は全部で12個！
そのほとんどは手首や足首に存在！



よく登場する原穴たち！みんな「太」ってつくね
太=太い動脈=気血が多いって意味だよ！

熱が噴き出るところー井穴（せいけつ）

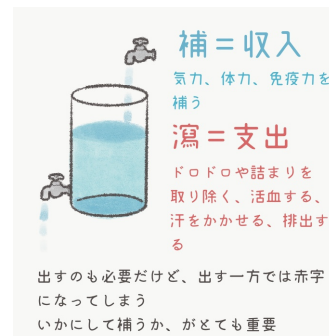


五行穴メンバーでも家庭で取り入れやすいツボ、井穴（せいけつ）。内臓の熱が噴き出るところなので、ささくれになったり、腎の井穴である「湧泉」から熱が出ると不快で靴下が履けない。ツボ押しアイテムは「つむじ風くん」

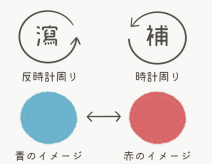


中医学アイテムでも1、2位の怪しさ。つよーい磁気の棒で、井穴を刺激すると熱が取れる。

補（ほ）と瀉（しゃ）の基本



詰まっているところはほくし
凝っていたらコリを取る
流れが足りなかつたら足してあげる
冷えていたら温める
中医学独特の概念である「補と瀉」で陰陽の過不足を補う
まず足りないところから補うのが基本！



瀉は反時計回りに
補はゆっくりと時計回りに

ミニ診断講座／冷えと熱【寒熱（かんねんつ）】
／抵抗力の度合い【虚实（きょじつ）】

手足が冷たい 寒さを感じる 味覚が弱まっている 大便が水状（泥状） 血行が悪い おしっこが透明 手足のむくみ	熱さを感じる 冷たい飲食物を欲する 顔や目に熱感がある 発熱 喉が乾く 口臭 便秘 おしっこが濃い 痰や鼻水が黄色く粘っこい
--	--

触ったところが熱いor冷たい
余分な熱は取り（瀉）
冷えていたら温める（補）

触ったところが硬い・貼っている（実）
触ったところがフニャフニャ・プヨプヨ（虚）

目から鱗！ツポには深さがあった！

臓器・経路によって手技が違う！

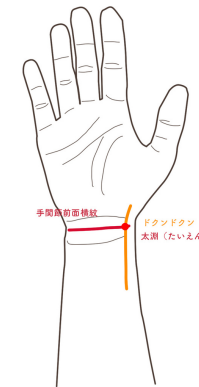
ツポのやり方
一頑張るやり方と
頑張らないやり方

あくまでイメージですが、どこからエネルギーを出すか？
想像できたらあなたはマイスター！

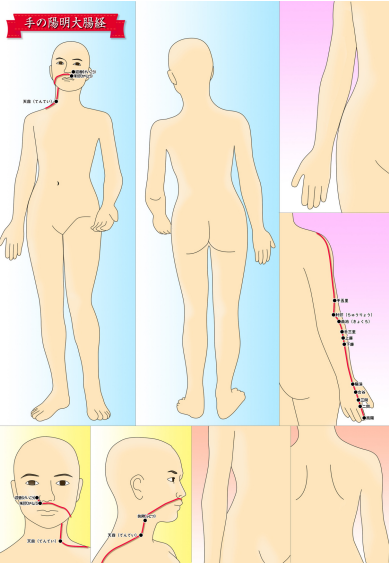
手の太陰肺経

病気の始まりは、肺から！

肺の原穴「太淵（たいえん）」
【主治】咳・喘息・手関節痛・手のひらのほてり・手のひらのほてり・咽喉痛など



リボの環からのスタート地点中府！



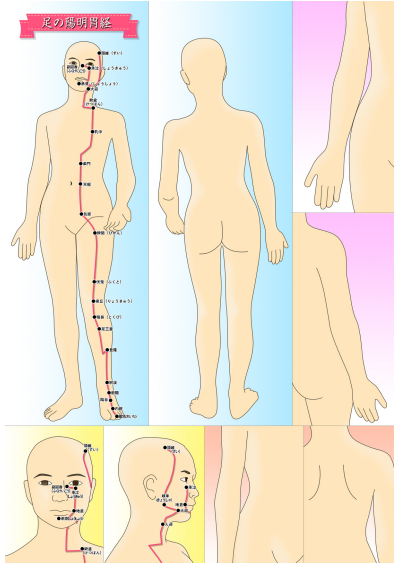
手の陽明大腸経

大腸経上廉・下廉

頭痛/腹痛/下痢/めまい

我が家の息子の便秘対策は合谷からウンコが出る「気」を注入!!

お酒の飲み過ぎ、スイーツの食べ過ぎ、焼肉の食べ過ぎはココを注入!!



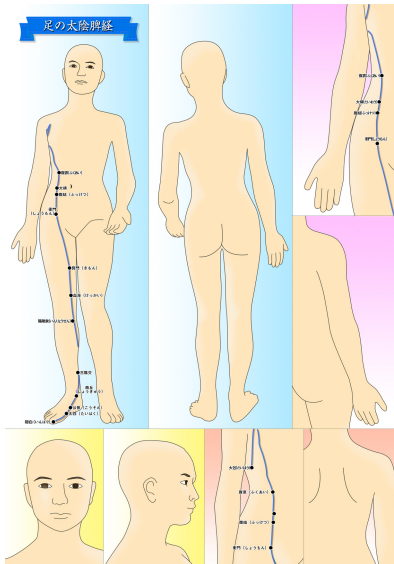
足の陽明胃経

胃は基本過労な臓器。溜まった熱が湿疹などになりやすい! 口周りの吹き出物とか。

足の陽明胃経つづき

さらにこぼれ話! 松尾芭蕉は旅の道中、足三里にお灸をしていない人は仲間に入れなかったとか。いつの時代も愛憎が最強。

目周りのツボは3つ紹介! 痛いところを中心に刺激してね



足の太陰脾経

豊隆と一緒に、内臓に直接触てるくらい効果がある「合穴」マジですこい!

食べたものを消化してエネルギーになっているわけなので、太白が弱ると何やってもダメだったりする。

足の太陰脾経つづき

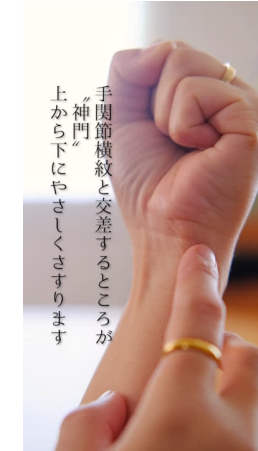
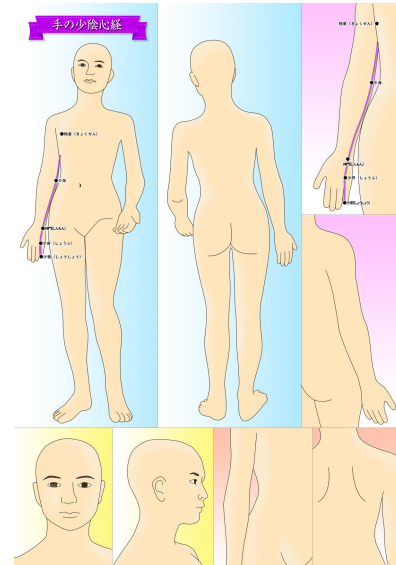


スペースが余ったので… こぼれ話—お灸の強さ

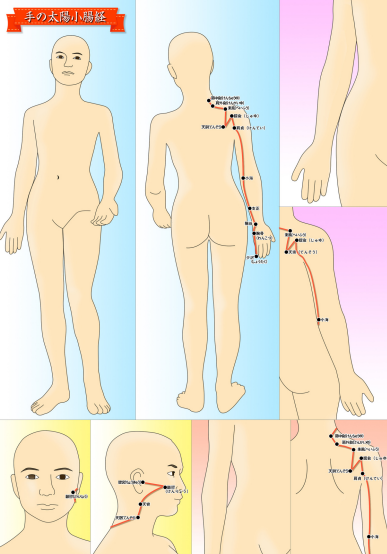


お灸には温熱レベルがあって
 ・ソフトなお灸は補
 ・熱いお灸は瀉
 になります！初心者ソフトなお灸から。
 せんねん灸なら竹生灸がオススメ！

手の少陰心経

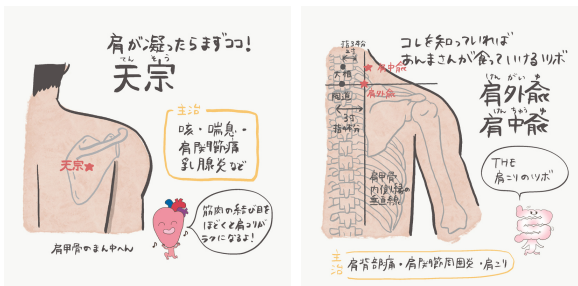


心の原穴「神門」
 心臓に直接触れてると
 いてもよいツボ！
 やさーしく触る！



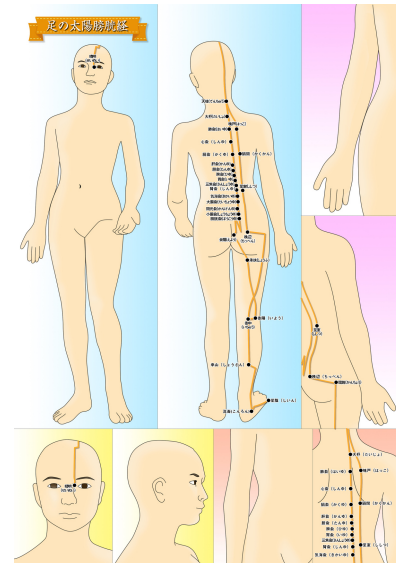
手の太陽小腸経

肩こりは小腸からきていることも多い！



肩が凝ったらず天宗！

その次にサ！肩こりのツボ



足の太陽膀胱経

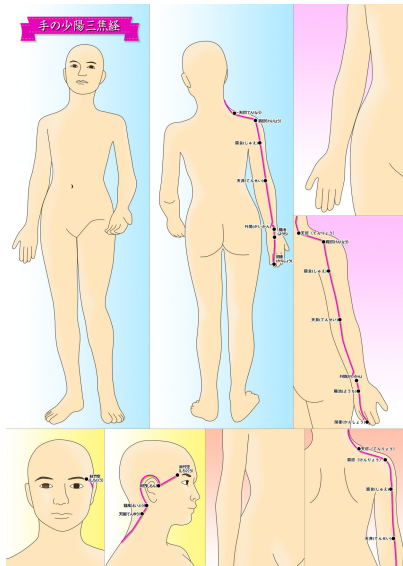
冷えが直撃する経絡！



みんな無意識に知ってる
 腰が痛いときにさすと気持ち良いところ



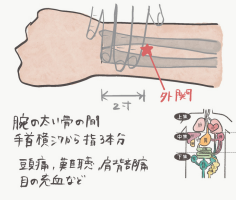
腰痛といえば秩辺も忘れてはイケナイ



手の少陽三焦経 (てのしょうようさんしょうけい)

ストレス・肩こり・乗り物酔いに
がいの

外関 三焦経の経穴・八脈交会穴



腕の太い方の側
手首横シワから指3本分
豆粒痛、肩関節痛、肩背筋痛
目の充血など



THE中耳炎のツボ 耳門
手の少陽三焦経
鼓痛、羞明、耳鳴、耳痛、ほり、気喘など

ガバツとお腹の熱を取ってくれる
不調の出どころがわからない時は
まず外関！

中耳炎や耳鳴りなど、耳の不調に！

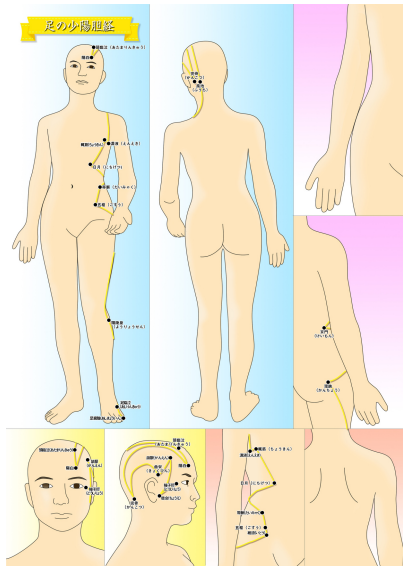
手の少陽三焦経 (てのしょうようさんしょうけい) 足の少陽胆経 (あしのしょうようたんけい)



目元スッキリツボシリーズ

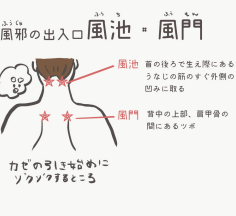


リアクションがわかりやすい楽しいツボ

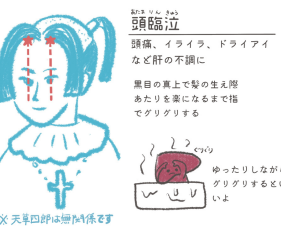


足の少陽胆経 (あしのしょうようたんけい)

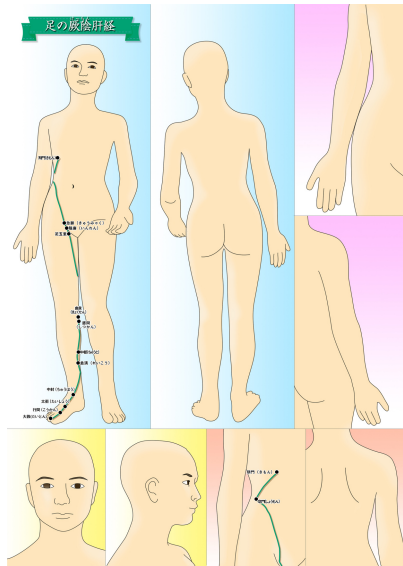
風邪の出入口 風池 = 風門



背中がゾクゾクしたら
葛根湯と風池風門



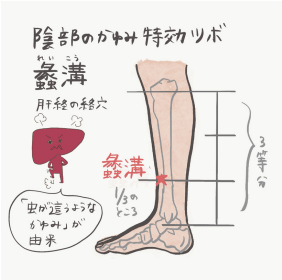
箸が転げてもイライラする。
そんな女性に必須のツボ



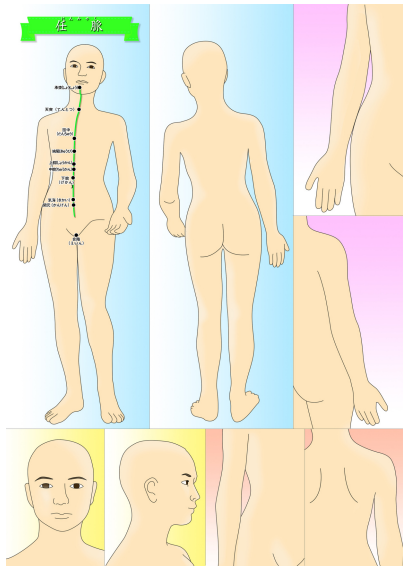
足の厥陰肝経 (あしのけつちんかんけい)



春先はここが痛い人多数！



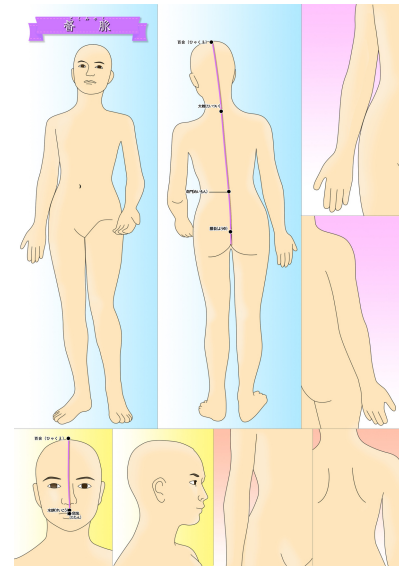
難読！



任脈 (にんみやく)



丹田はここにあった！



督脈 (とくみやく)



参考図書



- まんが経穴入門: ツボの名前の由来、作用、主治がよくわかる
- 経穴インパクト イラストで楽しく学ぶ取穴法
- オールカラー版 基本としくみがよくわかる東洋医学の教科書
- カラー版経穴マップ第2版イラストで学ぶ十四経穴・奇穴・耳穴・頭鍼
- 症状改善! ツボ大全: 99の症状に効果的なツボを紹介
- 絵本 難経レッスン—バンダと巡る東洋医学の世界

オススメ本は難経レッスン！

中医学カルタ準備中



抱腹絶倒中医学カルタ！
絶賛準備中！乞うご期待！