

Enjoy your life!

## 子供のキゲンが 良くなるツボ講座

powered by  
足つぼ経筋施術そえる堂  
むしろ台所診療所



### 自己紹介



神谷成美 (かみやしげみ)

足つぼ・経筋施術そえる堂  
2010年、2014年生まれの子育てを育てる中医学勉強中の主婦。  
ひとみ嬢さんのコスプレでPTA会長を勤めた過去アリ



河口あすか (かわぐちあすか)

むしろ台所診療所  
2012年、2014年、2020年生まれの子育て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どハマリ。勉強しながら発信しています。



### 「調子がいい日」を増やす習慣

## ツボはすごい！

子供も大人も、吹き出物一つで簡単に不機嫌になれる。  
ツボを押すことで原因（五臓六腑）に直接アプローチできるのが、ツボのすごいところ！！！！



世の中いろいろな情報があるけれど・・・



## 人はなぜ病気になるのか？

人は水冷式になっている！！  
消化能力が低い子供は、食べたものから栄養（陰）が作りにくいので、熱（陽気）が過剰になりやすい。

子供は大人のミニチュアじゃない

## 大人と子供の違い

子供は身長も体重もぐんぐん大きくなるためのエネルギー「陽気」がいっぱい！  
陽気いっぱいだから、元気もいっぱい。だけど、消化能力と体力が低いんだよ。



消化も治癒も成長発育も  
胃で消化されたものから作られたエネルギー

01

臓腑嬌嫩（ぞうふきょうどん）  
臓腑が柔らかいという意味

02

形気未充（けいきみじゅう）  
臓腑の組織と形と働きが不十分で弱いという意味です。

03

腎気未充（じんきみじゅう）  
腎の気が充実していない状態を指します。

04

肝常有余（かんじょうゆうよ）  
肝の働きが常に興奮しやすい状態を指します。

05

脾常不足（ひじょうふそく）  
脾とは消化機能を指し、胃、小腸、大腸、肝臓、胆嚢、膵臓の働きを含みます。  
子供の消化器系の働きは弱くて不十分です。

子供が大人並みになるには  
21～24年かかる！



薬膳の巨匠  
辰巳洋（なみ）先生の  
「こども薬膳」より  
抜粋しました

## 病気の原因

外因

厳しい暑さや寒  
さなど体の外側  
の環境の要因

季節の変化、気圧の変化など環境の変化が原因。急な変化に体がついていけない。

内因

感情の乱高下

怒、喜、思、憂、悲、恐、驚の七情により気血の巡りが阻害されて五臓六腑がうまく働いてない状態

不内  
外因

夜更かしや不  
摂生など生活  
習慣

夜更かしや飲食物の不適切など生活習慣による不調が体に悪さをしているケース

ツボの前に行けること

## どんなに添加物に気を遣っていてもアイスで台無し

子供の未熟な消化能力に、0度のアイスが入ると、臓器は36.5度に上げる体力(=気)をものすんんんんんごく消耗する  
その場でパッと症状が出なくても、季節の変わり目に簡単に負けたり、キゲンが悪くなったりする



ツボの前に行けること

## 油を消化する胆のうの発達は3歳以降

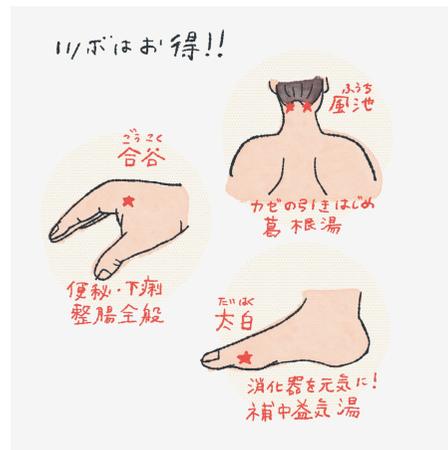
子供にとって油の消化はとっってもハードモード  
機嫌が悪いなら油、砂糖との付き合い方を考える！



ツボの本題

## ツボはお得!!!

ツボに出会った時、素手で人が治せるなんて!!!と感動した。ツボには漢方的な効能もある。赤ちゃんからお年寄りまで万人に使える。  
夫の高校の時の保健室の先生が、多分中医学を学んでいた人で、足つぼでなんでもお見通しだった。私もそんな魔女になりたかった。



ツボの効能

## よく眠れることがゴール

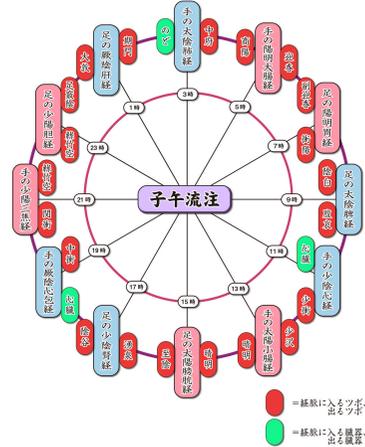
寝るには体力が必要。  
中医学の世界では、起きている時は気や血が体の外(筋肉とか、バリアとか)に出ている。眠る時は臓器を修復してくれる。  
よく眠れると、不調もじわじわと良くなっていくし、メンタルも肉体も安定していく。ツボのあとは、いつもよりよく眠れたら正解!子供が発熱してて、ツボをやったら寝てくれたら正解!



## 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！



## 重要なツボイメージ



## ツボはたくさんある！ ポイントで覚える！

経穴の数は世界的に361個と認められています。主婦はそんなに覚えられないし、全部覚える必要もない。ポイントは五俞穴（ごゆけつ）！！

- 気血の出口＝井穴（せいけつ）
- 溜まる場所＝榮穴（えいけつ）
- 注ぐところ＝俞穴（ゆけつ・原穴）
- 行くところ＝経穴（けいけつ）
- 入るところ＝合穴（ごうけつ）



## 気血の出口、井穴（せいけつ）

井穴は爪にあるツボ。腎のツボ、湧泉（ゆうせん）だけは足裏にある。経絡の終着点で、神経が密集していて、もむことで副交感神経が優位に。

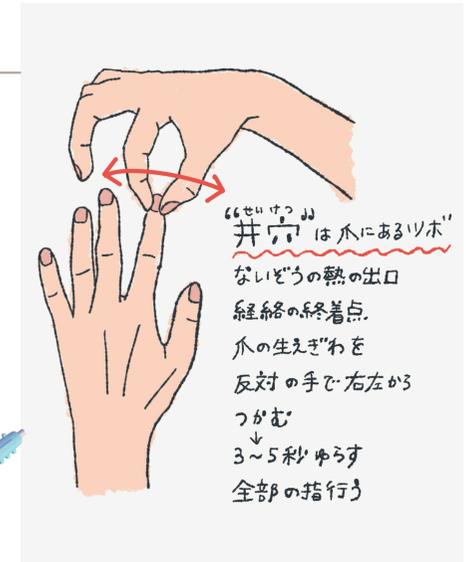
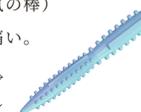
全部の指が  
経絡にリンク  
している！



## 井穴を10秒／指一本 ゆらす

井穴は内臓の熱が吹き出すところ。熱の出口。  
現代の食事は、油モノや砂糖、冷たいモノなど臓器が熱化（オーバーワーク&オーバーヒート）しやすい。  
子供が発熱した時もマストなツボ。  
大人の場合はつむじ風くん（磁気の棒）がオススメ。熱があるとめっちゃ痛い。

つむじ風くん→  
怪しさMAXだけど所有率高し

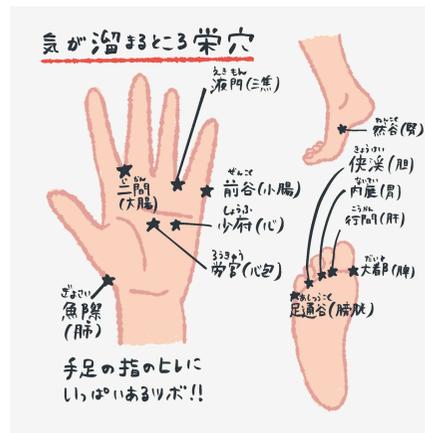




### 元気が出るツボ湧泉 (ゆうせん)

湧泉は腎経のツボで、腎の気が湧き出るところ。ここを刺激すると腎の気が高まります。

足裏の上から三分の一の場所。足指を曲げるとへこむところ。親指で刺激する。



### 気血の溜まるどころ 栄穴 (えいけつ)

ざっくりココも熱取りのツボと覚えてもらってOK!



### 有名どころのツボ、労宮 (ろうきゅう)

人、とか大と書いて飲むと緊張がほぐれる、で有名なツボ。手汗の熱はここから噴き出る。手を握った時に中指の爪があたるどころ。



### 子供の不調といえば 内庭 (ないてい)

中指のヒレにある内庭。ココから胃の熱がふき出している!

胃は最初に食べ物を受け入れるところで、とっっっつても影響を受けやすい。子供は臓器が未熟なので、内庭を採れば解決案件多数。



### 重要なツボの集合体 兪穴（ゆけつ・原穴）

原穴の「原」というのは、人の命の源、つまり命門のことを指すんだ。命門の気は生まれつき持っている原穴と胃で作られる陽気でできていて、すべて臓器に運ばれるよ。  
太淵、太白、太衝、太溪の原穴は「太」という字がつく。「太」とは「太い脈管（動脈）」＝気や血がいっぱいという意味！



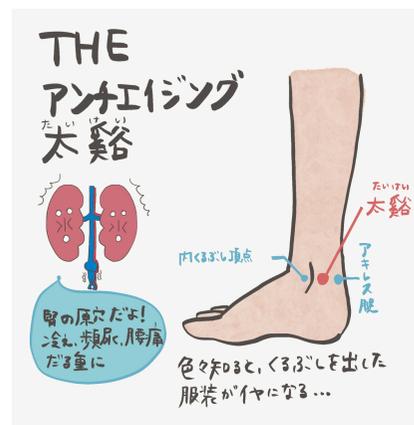
沈黙の臓器なんて、トンデモ！

### 肝臓は超おしゃべり臓器

肝臓は血を貯める臓器。血がたっぷりと溜まってないと、とってもイライラしたりする！

### 消化の親分脾臓の原穴 太白（たいはく）

外反拇趾といえば、脾臓。  
脾臓が弱っていると、形を維持するチカラが下がって、親指が変形したり、O脚になるので。  
30秒親指でぐーっと押す、足湯、カイロで温めるのが◎



### 腎の原穴、太溪（たいけい）

とにかく何をすればいいですか？と聞かれたら、足湯か、足元を冷やさない、と伝えたりします。  
足首を冷やすスタイルがもう無理な私たちです…  
親指でぐーっと10秒押すか、足湯、足首ウォーマーがオススメ。



### 1、2位を争う有名なツボ 合谷（ごうこく）

四総穴（しそうけつ）でもある合谷。  
子供のウンコトラブル（便秘、下痢）は、ここから  
パワーを注入する。

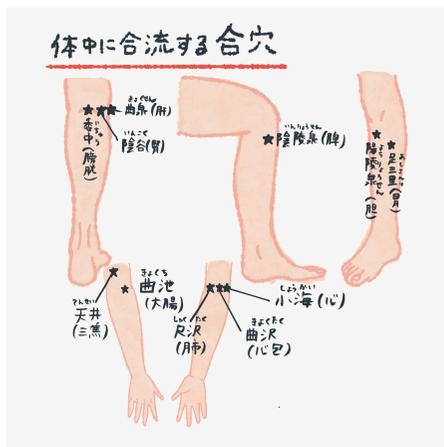


### パイプフィニッシュ 経穴（けいけつ）

私たちの臓器は、排水管と一緒に詰まりやすい食べ物を食べると、中で詰まる。そんな詰まりを解消してくれるのが経穴。  
経穴の中でよく使う解溪（かいけい）をご紹介します！

### 意外とすごい！体内に ダイレクトにつながる 合穴（ごうけつ）

膝や肘周辺に集まっている合穴。  
よく、足のむくみには着圧ソックスといいますが、むくんだ余分な水は着圧ソックスでは取れないです・・・

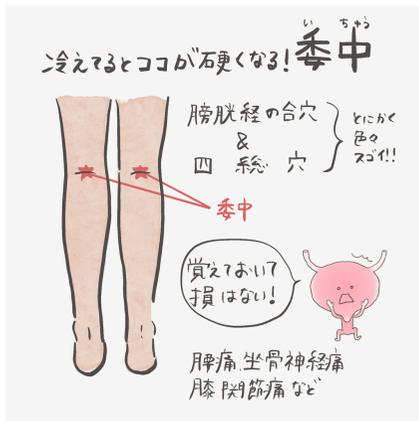


### 足三里（あしさんり） といえば松尾芭蕉

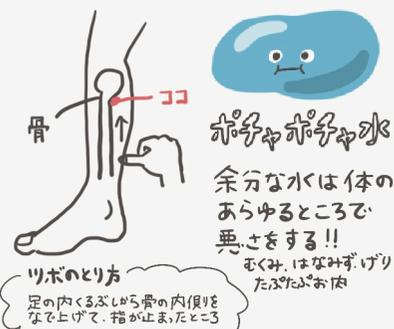
ザ！胃の調整ツボ。  
「奥の細道」で松尾芭蕉が旅の途中で、足の疲れを癒すために「足三里」にお灸をしたというのは有名な話。  
中国の古い諺に「三里は乾かすな（常に刺激しろ）」と言われてます。松尾芭蕉も奥の細道で「三里に灸すゆるより松島の月まず心にかかりて・・・」と言っていますし、吉田兼好も徒然草において「40過ぎたら気が上に昇っちゃうから必ず三里にお灸しろ」と言っています。

覚えておいて、損はない。委中（いちゅう）

子供は水袋。5歳くらいまでは、ポチャポチャぶよぶよしていて、冷えたら冷えっぱなし！  
冷えたなー、という時は委中を10秒ツボゆらし。



『陰陵泉』脾経の合穴



透明な鼻水、痰がらみの咳は陰陵泉（いんりょうせん）ようせん）

これが腑に落ちてから、鼻水や咳の不調と縁が遠くなった！  
余分な水はふくらはぎ周辺に溜まり、それを内臓に合穴から押し戻して再度消化させる。

やっぱり足つぼがスゴイ！重要どころのツボが大体入ってる！




足つぼマッサージ手帳  
動画付き2,000円  
子供のちょっとした不調、発熱は  
足つぼがやっぱり最強！っていう話

## 次回告知



診断・治療方針を決める…弁証  
治療内容の決定・実際の治療…論治

## 弁証論治

### 6/19(水)10時～ はじめての中医学 6時間目

お母さんのための家庭の医学最強版、オンライン講座「はじめての中医学」  
月に1度、1月～9月まで開催中。一番重要な診断の回！

## 次回告知



### 8/29(木)10時～ 中医学実践コース 「アトピー性皮膚炎」

毎月症状別に繰り返し上げられる中医学実践コース。次回テーマはアトピー！  
去年ワタキシ足裏がアトピー化しましたが、西洋薬に頼らずピッカピカに治しました。重要なのは痒み対策！