

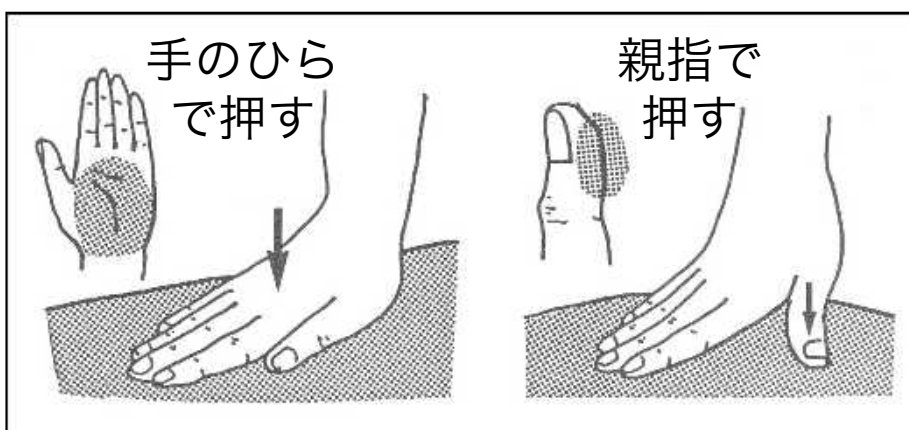
被災地の皆さん  
元気を応援します！



明治国際医療大学  
Meiji University of Integrative Medicine

鍼灸学部

## 指圧(圧迫法)のコツ



手のひらは手根部(手関節よりの部位)で、親指は指腹で垂直に押す。ポイントは、手や指に力を入れるのではなく、体重をかけるとよい。すなわち、**体重を指にかけて押す。**

正しい姿勢



体重をかける

悪い姿勢



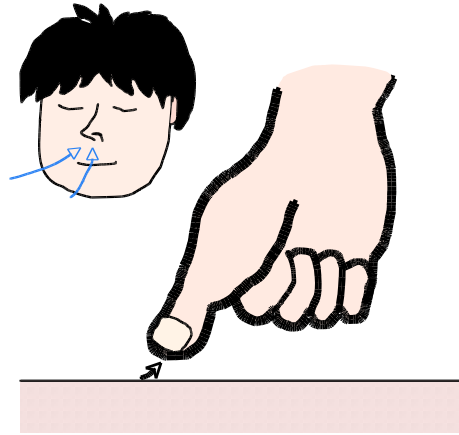
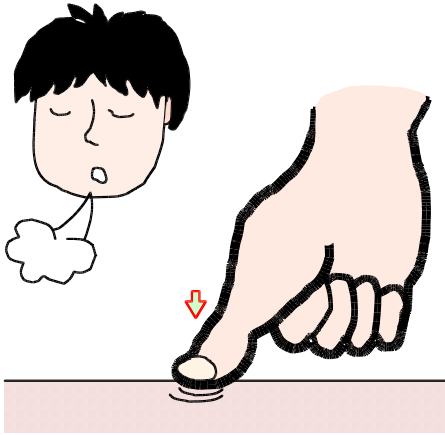
体重をかけられない。

# 指圧のコツ

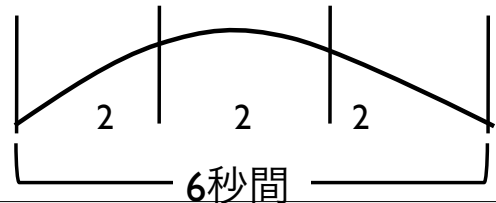
ツボを押すときのコツは、呼吸とうまく合わせること

呼気時(息をはく)

吸気時(吸う)



1回6秒程度で押す。少しずつ圧をかけ、2秒程度圧を持続し、少ずつ圧を抜くように指圧します。



# 背中から腰部にかけての指圧

正しい姿勢



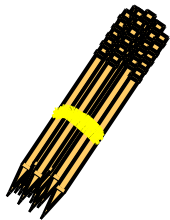
悪い姿勢



背中から腰にかけて指圧をする場合、**背中**の部位は力を弱くする。強すぎると肋骨の圧迫骨折を起こすので注意。2~3cmずらしながら押す。その際、指を体から離さず、滑らすようにして移動させる。

# ツボ療法の 基本と注意点

## ツボ刺激するには 日用品でも活用できます!



つま楊枝

ツボを軽くタッピングする。皮膚が少し赤くなるまで刺激する。



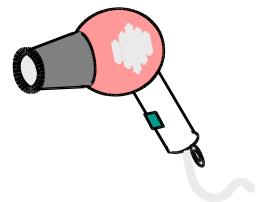
空きビン

ビンの先を利用して指圧器具として利用、またビンのボディを転がしてマッサージを



ボール

足の裏に入れて、足で踏みつけたり、転がしたりする。



ドライヤー

ツボを温める。ポイントは近づけたり、離したり変化させる。

# ツボ活用の注意事項

- ・ 食事の前後、約1時間は控える
- ・ お酒を飲んだ時、満腹時は控える
- ・ 入浴の直前・直後は避け、1時間ほど空けて
- ・ 力づくでツボを押さえるのは控える
- ・ 患部に熱感や腫れ、痛みがある場合は控える



## こんな時は止めましょう



発熱、ひどい疲労



重度の高血圧



妊娠中・出産直後



出血性の病気



有熱時



悪性腫瘍(ガン)