

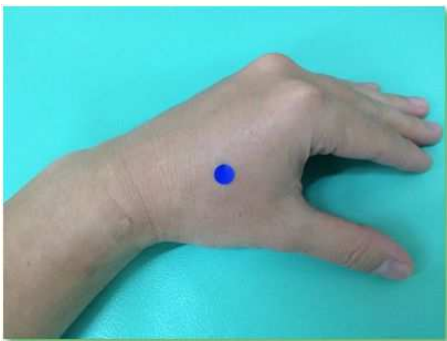
# あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

## 第113回【ツボを押してみよう！＜万能ツボ「合谷」編＞】

合谷（ごうこく）というツボは、親指と人差し指の間のみずかきのような分かれ目になっている所があり、そこが、谷のようにみえることが名前の由来で、その谷から全身の活力となるエネルギーが湧き出てくるところといわれています。合谷は、目・鼻・歯の痛み、のどの腫れや痛み、発熱、にきびなどにも効果的です。合谷は対処範囲がとにかく広いので覚えておくと便利です。今回は、万能ツボ「合谷」を紹介したいと思います。

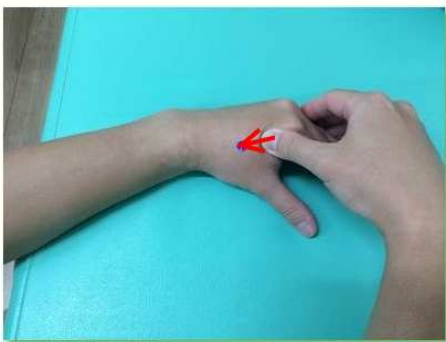
### ■※■ 合谷（ごうこく） ■※■



指圧しやすい場所にあり、首から上に現れる症状や肩こり、大腸の病気などにも効果的なツボです。

#### <ツボの見つけ方と押し方>

手の甲、親指と人差し指の間で人差し指の骨のキワにあり、人差し指の骨をたどっていくと見つけやすいです。押すときは、ツボと逆側の手で手の甲をつかむように持ち、親指の先をツボに当て、人差し指側の骨に向けて押しましょう。押すときは、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。



#### <ツボの見つけ方と押し方>

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側5～10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。

