

## 第26回【つぼの取り方】

志室（ししつ）というツボは、便秘によいツボです。というように、最近、ツボの名前をよく耳にします。そして、ツボの取り方も一緒に書いてあると思います。実際、言われた通りにやってみても正しいかどうか難しくなんとなくやっているといます。

ツボというのは、場所がしっかり決まっています、目印の場所から目印の場所に向かって、〇寸というようになっています。1つのツボを誰がとっても同じ場所になるようになっています。

今回は、いままでなんとなくとっていたツボを今度からしっかり取れるように、つぼの取り方を見ていきたいと思います。

つぼの取り方には、大きくわけて2通りあります。

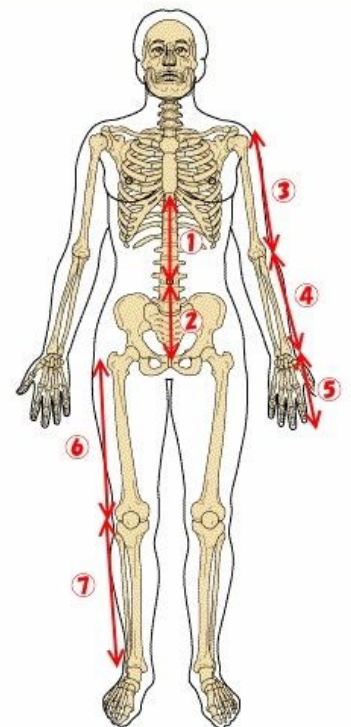
(1)骨度法と(2)同身寸法というとり方があります。

(1) 骨度法とは、個人により身長や体型も異なるため、通常のみならず1寸をとったとしても、個人個人の身体の長さが違うため、人それぞれで長さの差が出てしまうのです。その為に身体の決めた場所からある場所までの長さの単位を決めてそれを何分割かにして、尺と寸を定めるようにした方法を骨度法といいます。

身体の長さを骨度法であらわすと

- ①胸骨の下からおへそまでを8寸
- ②おへそから恥骨までを5寸
- ③肩峰の外側から肘までを1尺
- ④肘から手首までを1尺
- ⑤手の長さ8寸半
- ⑥大転子からひざまで1尺9寸
- ⑦膝から足のくるぶしまで1尺6寸

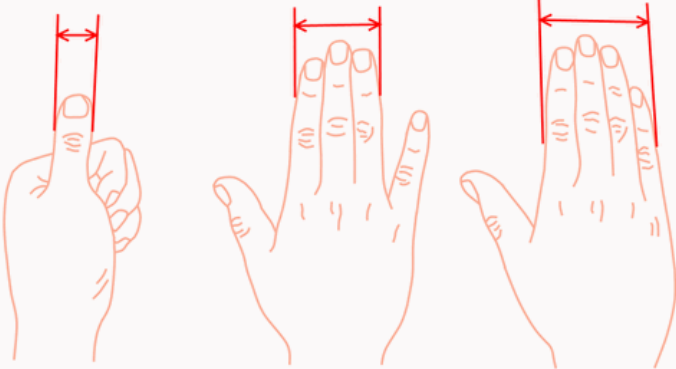
というような形になっています。



1寸

2寸

3寸



(2) 同身寸法とは、骨度法では一人一人の長さを計って当てはめる方法なので1番正確なのですが、なかなか大変であるため、簡単に計るための方法として、身体の部分の長さを尺度として使う方法を同身寸法といいます。

その方法は、

- ① 男性は左手、女性は右手を使い、手の親指の1番目の関節のところの横幅を1寸とします。
  - ② 手の人差し指、中指、薬指の1番目の関節のところをあわせた横幅を2寸とします。
  - ③ 手の人差し指から小指までの2番目の関節のところをあわせた横幅を3寸とします。
- というような形になります。

それでは、次回から数回にわたって、日常生活で自分でも出来る「つぼ」を何点か紹介します。東洋医学で昔から伝わる効果や効用、実際に症状の緩和などに効果的な「つぼ」をご紹介しますので、ご自分で軽く刺激してみるのもいいかもしれません。是非当院へご相談ください。