



ぽーと鍼灸通信

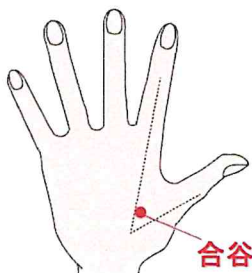
令和7年 3月号

春まであと一歩って感じですね。
お散歩やイスに座いながら、身体を動かしていきましょう！

鍼灸は **医療保険** 適用です

※医師の同意が必要です

教えて、鍼灸！ 第11回



年度末でお忙しくなる方も多いと思います。
今回は肩こいや眼の疲れに効くツボ「合谷」を紹介します。

場所は手の甲側の親指と人差し指の付け根の凹みから少し人差し指よりにあります。
ストレスが原因である体調不良にも効果があるといわれています。

鍼灸よもやま話

「教えて、鍼灸」で今回ご紹介したツボ「合谷」はツボの中でも非常に重要な4つのツボ「四総穴」のひとつであります。

- ①吐腹は「三里」に留め、
 - ②腰背は「委中」に求む
 - ③頭頂は「列缺」を尋ね
 - ④面目は「合谷」に収む
- と古代中国の書にあります。
つまり「合谷」は主に頭痛や顔面の症状(頭部、顔面の痛み、歯痛など)に効果があるとされます。

医療証をお持ちの方は医療控除を受けられます

介護保険枠いっぱいの方、ぜひご相談ください

株式会社 アクセス H.L

ぽーと鍼灸院

☎ 070-1797-0300

