

# 頭のツボ MAP

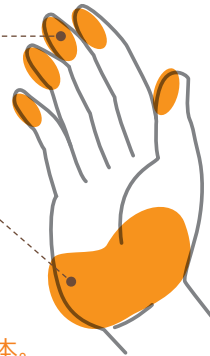
## 指使いの基本

### 指の腹

指は軽く開き気味にし、指の腹(指紋部分)全体を肌に密着させて使う。

### 手根部

手のひらのつけ根の厚みがある部分(手根部)を使う。

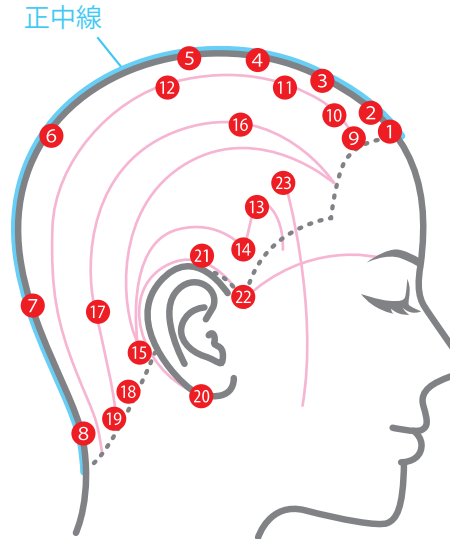


両手は左右対称に動かすのが基本。頭皮も肌も、薄くデリケートなため、爪などで傷つけないように、指の腹を使います。

## 4つのテクニック



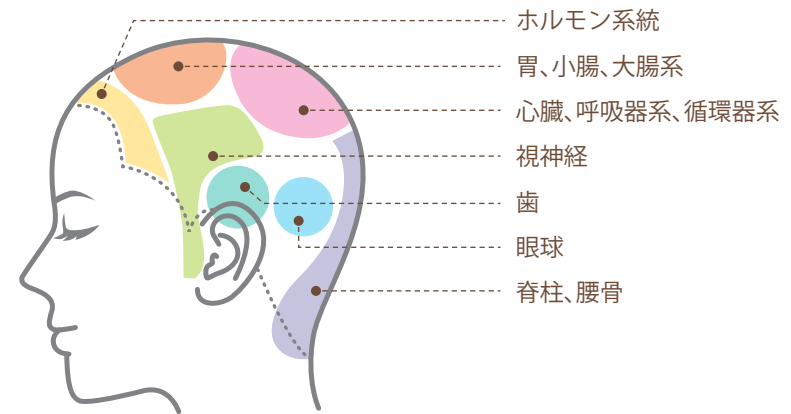
## 頭のツボ&経路図



- ① 神庭(しんてい) 頭痛、めまい、不眠、老化防止
- ② 上星(じょうせい) 頭痛、めまい、不眠、眼精疲労
- ③ 額会(しんえ) 頭痛、めまい、脱毛、フケ
- ④ 前頂(ぜんちよう) 頭痛、めまい
- ⑤ 百会(ひやくえ) 自律神経、頭痛、めまい、不眠
- ⑥ 後頂(ごちよう) 後頭痛、頭重、めまい、不眠
- ⑦ 脳戸(のうこ) 後頭痛、頭重、めまい
- ⑧ 痙門(あもん) 後頭痛
- ⑨ 曲差(きよくさ) 頭痛、めまい、三叉神経痛
- ⑩ 五処(ごしょ) 頭痛、めまい、目痛
- ⑪ 承光(しょうこう) 頭痛、めまい、目痛
- ⑫ 通天(つうてん) 頭痛、めまい、三叉神経痛
- ⑬ 額厭(がんえん) 偏頭痛、めまい、耳鳴り
- ⑭ 曲髻(きよくびん) 頭痛、頬や顎の痛み
- ⑮ 完骨(かんこつ) 頭痛、頸部筋肉痛、肩コリ、眼精疲労
- ⑯ 目窓(もくそう) 頭痛、めまい、眼精疲労
- ⑰ 脳空(のうくう) 頭痛、首の痛み
- ⑱ 風池(ふうち) 頭痛、頸部筋肉痛、肩コリ、眼精疲労
- ⑲ 天柱(てんちゆう) 後頭痛、うなじのコリ、肩コリ、眼精疲労
- ⑳ 翳風(えいふう) 頭痛、偏頭痛、めまい、眼諸疾患
- ㉑ 角孫(かくそん) 偏頭痛、目の充血、眼諸疾患
- ㉒ 和膠(わりょう) 偏頭痛、頭重、耳鳴り、眼精疲労
- ㉓ 頭維(ずい) 頭痛、偏頭痛、めまい、眼諸疾患

## 【矢印の見方】

動かす・滑らせる	ジグザグに進む	回しながら進む	つまむようにほぐす
ツボ位置	押す	円を描く	はじく



## 頭部の反射区とリンパの流れ