

---

# 基本手技

---



日本アロママイスタースクール

## 【ボディケア・オイルトリートメントとは】

手指を使って生体に撫でる、さする、押す、揉むなどの機械的刺激（触圧感覚）を与えることによって直接的、間接的に身体に影響を及ぼすものです。ボディケアにより皮膚に刺激が加わると組織を柔軟にするだけでなく静脈やリンパ管の弁の働きを助け、循環器系にも影響を及ぼします。

それが脳に伝達され神経により様々な部位に反射的な反応を引き起こします。このようにボディケア・オイルトリートメントでは皮膚や施術部位への影響と反射神経による全身への影響が協調して生体反応を引き起こします。

**※注** ここで紹介するボディケアやオイルトリートメントはどこか疾病がある時に行うものではなく、あくまでリラクゼーションや身体の健康を維持するために行うことを目的にしていることを明記しておきます。

## 【リンパとは】

リンパという言葉聞きなれている方も多いと思われます。厳密には「リンパ管」や「リンパ節」と呼ばれるものを指して一般的に使われています。リンパ管は身体が活動する事で生じる老廃物や死んだ細胞などを集めて送る管の事を言い身体のすみずみに存在し筋肉や血管の動きに助けられて流れを作ります。いくつものリンパ管が合流している部分をリンパ節またはリンパ線といいます。リンパ管を流れるリンパ液はリンパ節を通り、さらに太いリンパ本管へと流れ最終的には静脈へと流れ込んで、ろ過されたリンパ液は体外へ排出されます。

身体のコリなどによって詰まりができリンパ管が締め付けられてしまうと老廃物などはその場に滞りがちになってしまいます。ボディケアやトリートメントによってリンパ管の流れを促進したり通り道を作ってあげることが出来ます。

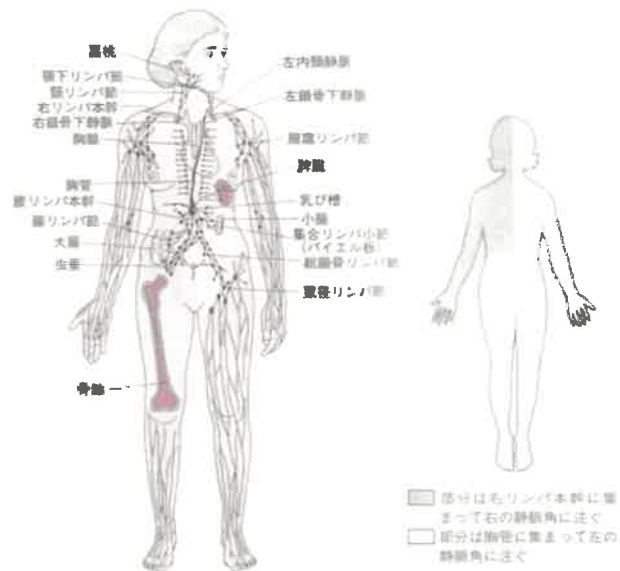


図 2-21 主要なリンパ節とリンパ管

## 【基本手技の要点】

### ◆身体全体をつかって行う

いずれの手技も手や腕の力に頼らず体重を利用して行いましょう。

### ◆密着

施術を行う部位（皮膚）と手（指先～手掌）は密着した状態（真空）で行います。

途中で施術部位の移動を行う場合でもタオルの上で手を滑らせるように移動します。

### ◆リズムと強弱

リラクゼーションを目的としたボディケア・トリートメントを行う場合、施術を受ける方の呼吸のリズムに合わせて行います。部位や目的によって手技の強さは調整します。

### ◆基本姿勢

施術を行う際の姿勢は手技ひとつひとつに大きく関わります。施術者は上体と腰を安定させ膝の屈伸を利用して正確な手技を行ったり適切な圧を加えます。

施術を行う際に立つ位置を「立ち位置」と言います。最適な立ち位置は施術者の体格や受ける方の体格によって変わりますが施術範囲にしっかりと手が密着する位置を探し体得しましょう。

## 【ボディケア・トリートメントの流れ】

### 【準備と心構え】

**施術を受ける方が常にリラックスするようにいたわりの気持ちを持ちながら行います**

- ◆施術者、施術を受ける方ともに貴金属は外して行いましょう
- ◆施術を受ける方が寒くないように室温の調整やタオルのかけ方の工夫をしましょう。
- ◆施術者は爪を短く切りお肌を傷つけないように心がけましょう。
- ◆準備が整ったら施術者の手指を消毒します。衛生面を考慮して消毒後は他の物に触れないようにします。

### 【ウォーミングアップ】

いきなりボディケアをしても、される側の身体は驚いてしまいます。まず始める前にタオルの上から軽くさすってあげましょう。すると「これから施術がはじまるんだな」という実感が生まれるのと同時に身体の血流が促され一層効果が望めるでしょう。

### 【手技と手順】

**注 痛みを感じない程度に行うのが基本です。力の入れすぎに注意しましょう。**

**痛みは効果ではありません。**

- ◆手技の回数は施術を受ける方の疲れ具合や身体の状態によって調整して行いましょう。
- ◆一か所集中で刺激をするのは痛みを生じる要因となりますので避けましょう。
- ◆施術を受けている方が痛みや苦痛を訴えたらすぐに中止しましょう。

## 【注意事項】

### 【禁忌事項】

以下の条件にはまる場合はボディケア・トリートメントを中止、または医師の診断を確認する必要があります。

#### ◆部位

- ◇外傷のある部位（傷・打ち身・火傷など）
- ◇炎症・化膿のある部位
- ◇静脈瘤・静脈炎のある部位
- ◇毛細血管拡張の部位
- ◇悪性腫瘍

#### ◆場合

- ◇発熱時（38度以上の高熱）
- ◇感染症のある方
- ◇心臓や肺などの重い疾患で脈が弱く早い場合（100以上/分）
- ◇血栓症など血管系疾患のある方
- ◇皮膚に広範囲の疾患がある場合
- ◇悪性伝染病の疑いがある場合
- ◇絶対安静を要する患者の場合
- ◇妊娠中・出産直後
- ◇飲酒・食事の前後
- ◇その他、重篤な疾患がある、または疑いがある場合

## 手の部位の名称

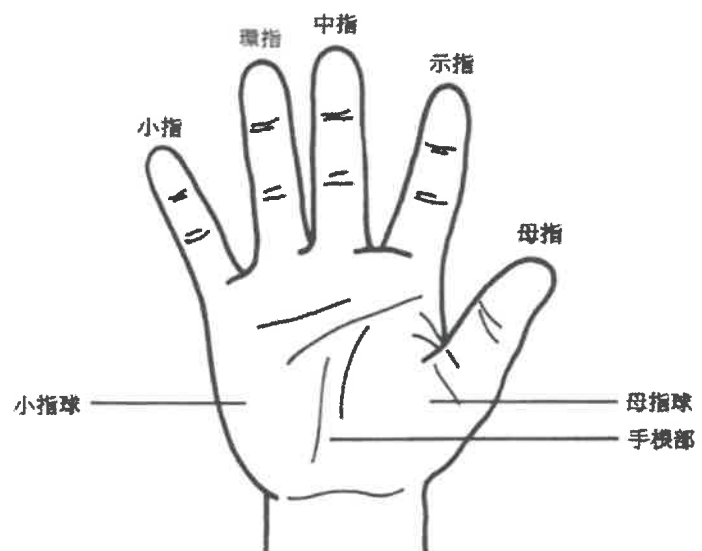


図 I-2-1 手掌面の名称

## 【基本手技】

私たちは地球の引力の中で暮らしています。血液は心臓から出るときは勢いが良いのですが、心臓に戻るときは主に筋肉の収縮によります。この筋肉の収縮があまりないと

（あまり運動しないと）静脈血や毛細血管から染み出た組織液は引力によって下部（足）に溜まりやすくなります。

ボディケア・オイルトリートメントは早くCO<sub>2</sub>を身体から呼気として排出させたり老廃物を戻すことを大きな目的としています。ですからケアを行う方向もうでは手首から脇に向かって、脚は足首から脚の付け根に向かうように行います。

又体幹部は重力や臓器の位置、骨格、リンパ節に合わせて方向を考えます。

### 【軽擦法】 けいさつほう 表記例（ エフルラージュ・ストロッキング ）

皮膚表面を撫でたりさすったりする手法

施術を行う際に最初、最後、繋ぎなど最も基本となる手技です

効果・作用：血液やリンパ液の循環を促します。皮膚や神経を鎮静させます。  
皮膚の温度を高めます。

### 【強擦法】 きょうさつほう 表記例（ フリクション ）

皮膚表面を強くこすったりさすったりする手法

軽擦法よりも全体に圧を加えながらより深い組織に働きかけます

効果・作用：血液やリンパ液の循環および結合組織に停滞する老廃物の排泄を促します。  
固くなった組織を和らげます。

### 【揉捏法】 じゅうねつほう 表記例（ ペトリサージュ・ニーディング ）

筋肉を揉みこんだり捏ねたりする手法

しっかりと圧を加えて代謝を上げ筋肉をほぐしていきます。

効果・作用：こわばった筋肉をほぐして活性化させ老廃物の排泄を促します。  
筋肉の緊張や興奮を和らげ疲労回復を促します。

### 【打法】 だほう 表記例（ タポートメント・タッピング ）（切打・叩打）

皮膚表面を手指や手指側面などでたたく手法

効果・作用：筋肉の収縮力を高め血液の循環を促します。筋肉や神経を刺激して  
新陳代謝を促進します。

### 【圧迫法】 あっぱくほう 表記例（ プレッション ）（点圧）

手掌や指腹をつかって皮膚を圧迫する手法

効果・作用：圧迫する広さや圧迫後の手を離すタイミングで効果は異なります。  
抑制させたり促進させます。

# JAM

Nihon aroma meister school

日本アロママイスタースクール

AromaLymphTreatment



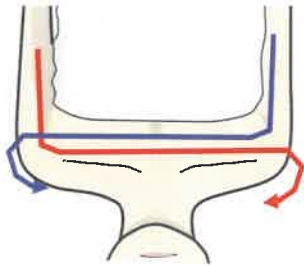
**Text Book**



## 【胸部 デコルテ】

### 【 オイル塗布の前 】

- ①ベッドの高さの調整
- ②髪の毛を整えて、枕の位置調整
- ③ターバンの巻き方（目元を隠す or 隠さない）
- ④顔周りには、息がかからないようにマスク着用

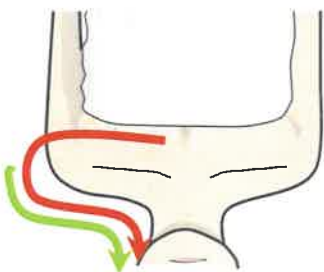


- 1 胸部全体にオイル塗布後、  
ゆっくりと上腕部から胸部全体のエフルラージュ  
※オイル塗布範囲（中央→上腕部→肩先→頸部付け根）



- 2 大胸筋(鎖骨から下)を四指で内から外にむかって  
2〜3つ円を描きながら、強擦

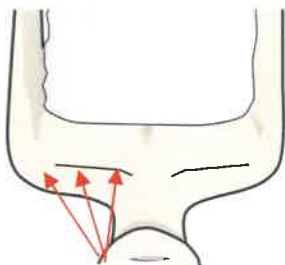
- 3 肩関節の内側を母指で強擦



- 4 上腕部から胸部全体のエフルラージュ後、  
中央からエフルラージュ

★頸部・頭部を支えて、ゆっくりと頭を横に傾ける

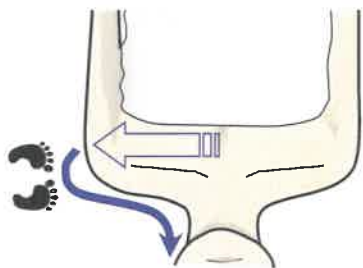
- 5 肩先から頸部つけ根に向かってプルストローク  
(スタートは胸元から)



- 6 胸鎖乳突筋群を外手母指で強擦  
(3ラインに分けて)

## 【胸部 デコルテ】

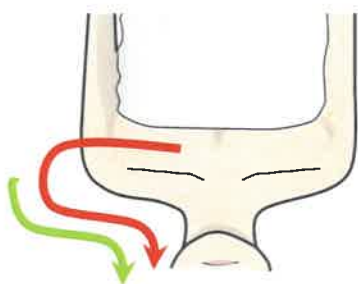
### ★立ち位置移動



7 鎖骨下を両手掌で交互に軽擦

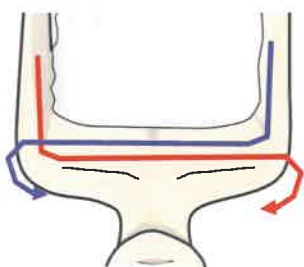
8 肩先から頸部つけ根に向かってプルストロークをしながら、立ち位置を頭上に戻る

※手順5と同じ



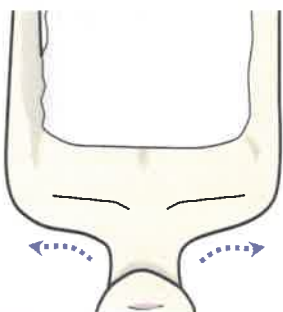
9 頸部付け根を外手三指でゆっくりと揉捏

10 頭を反対へ傾けて、手順5～9と同様に行う



### ★頭をまっすぐに戻す

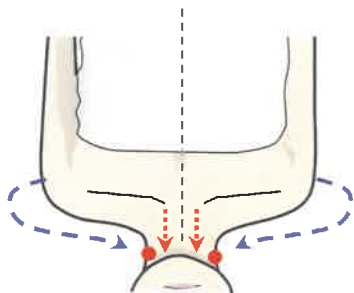
11 上腕部から胸部全体のエフルラージュ



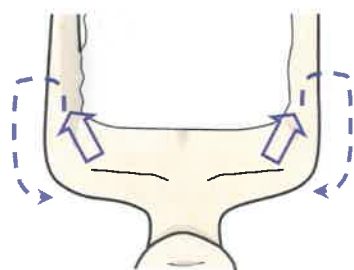
12 僧帽筋上縁を両母指で内から外へ強擦



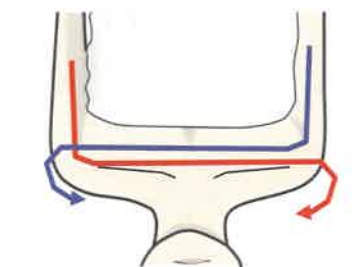
【胸部 デコルテ】



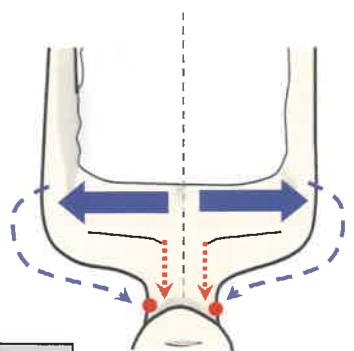
13 頸部を四指で軽擦後、風池を点圧



14 中央から胸全体をゆっくりとエフルラージュ

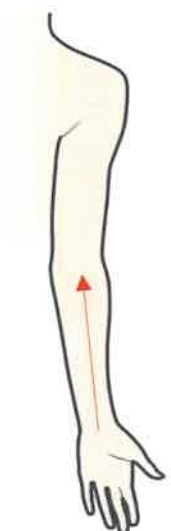
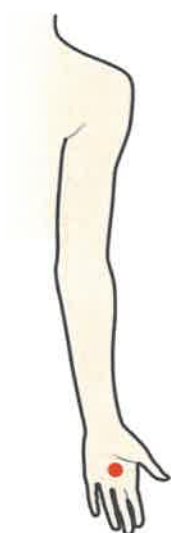
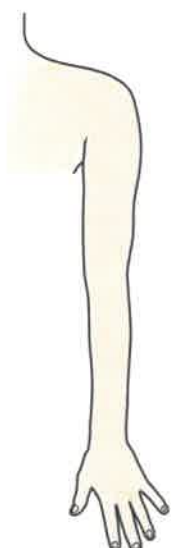


15 ①肩関節の内側を手根または母指球で強擦後、②圧迫



16 上腕部から胸部全体のエフルラージュ後、中央からエフルラージュし、最後に風池を点圧

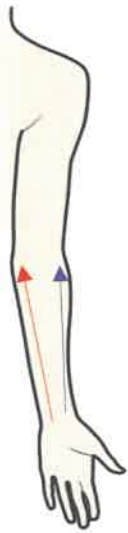
【上肢】



【 オイル塗布の前 】  
ベッドの高さの調整を行った後、  
施術をしない側の upper limb に保温のために  
タオルをかける

- 1 全体にオイルを塗布後、手関節から肩関節まで  
両手掌交互にゆっくりとエフルラージュ  
※オイル塗布：円を描く or スタンプで、  
上肢全体を肩関節まで包みこむように行う
- 2 手指のつけ根から指先まで母指で円を描きながら強擦後、  
爪の上を圧迫
- 3 母指球と小指球を中心に母指で強擦
- 4 ①手掌全体をまんべんなく点圧後、  
②最後は手掌の中央を両母指で点圧
- 5 手関節から肩関節まで両手掌交互に  
ゆっくりとエフルラージュ
- 6 前腕掌側、尺骨と橈骨の骨間を母指で強擦  
※外手 or 両母指重ねて行う

【上肢】



7 ↑ 前腕の尺骨側を母指で強擦

※外手で行う

8 ↑ 前腕の橈骨側を母指で強擦

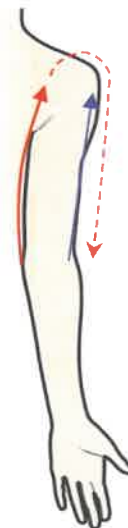
※外手 or 内手で行う



9 手関節から肩関節まで両手掌交互にゆっくりとエフルラージュ

10 上腕二頭筋の中央を母指で強擦後、肩関節を包み込むように戻る

※外手で行う



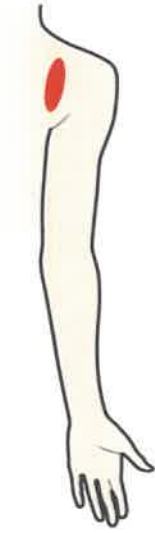
11 上腕二頭筋～上腕三頭筋の内側を母指で軽擦後、肩関節を包み込むように戻る

※外手で行う

12 ↑ 上腕筋～三角筋を手掌で強擦後、肩関節を包み込むように戻る

※外手で行う

【上肢】



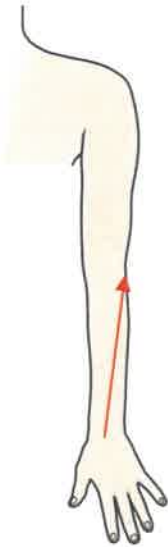
13 肩関節から手首にかけて両手根で圧迫

※内手で手首を支え、肘を軽く曲げて間隔を広げた状態に誘導してから行う

※圧迫(手掌が上の状態+壁を作れているか確認)

- 始まりは、外手で肩関節の内側を圧す
- 上腕部～手首まで、両手掌重ねて圧迫 or V字圧迫
- 前腕部のみ、押割りでも可

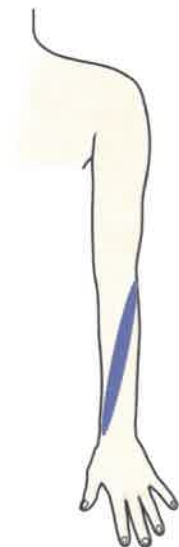
14 手関節から肩関節まで両手掌交互にゆっくりとエフルラージュ後、**手の平を返す**



15 手関節から**肘まで**両手掌交互にゆっくりとエフルラージュ

16 ↑ 前腕背側、尺骨と橈骨の骨間を母指で強擦

※内手で行う



17 ↑ 腕橈骨筋を両母指で交互に強擦

18 手関節から肩関節まで両手掌交互にゆっくりとエフルラージュ  
手掌全体を圧迫し指先に向かって手を滑らせる

※始まりの状態に戻す (掌上 or 甲上)

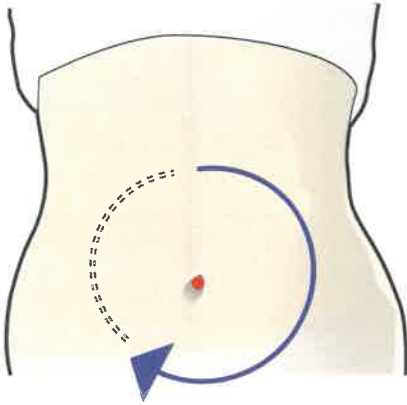
【腹部】

前説明

- ①タオルワーク（かけ方・外し方＝キャンディー）
- ②触れる範囲（みぞおち～上前腸骨棘半分まで）
- ③腹部全体の温度、腸の張り具合、左右差を感じとりながら施術を行う

【 オイル塗布の前 】

- ①ベッドの高さの調整
- ②立ち位置右からスタート
- ③V字のタオルで胸を隠す
- ④手を胸元に誘導する

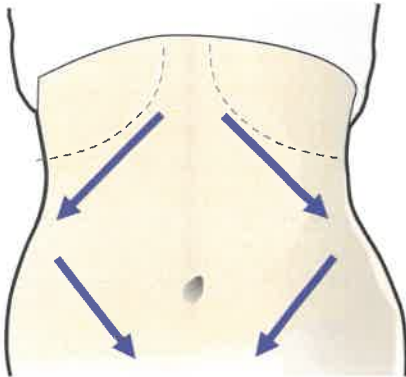


1 全体にオイル塗布後、へそに両手掌を重ねて圧迫

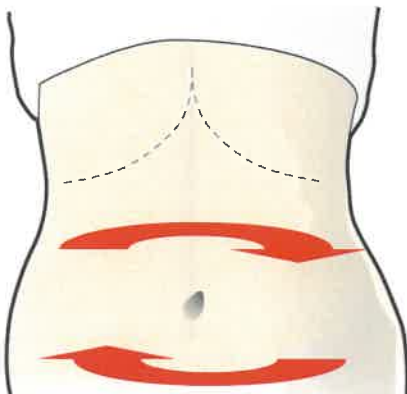
※圧迫の際に手根圧が入らないよう  
神闕に中指付け根を合わせて、両手掌を重ねる

※圧迫の際に、圧の深さ加減を受け手に確認する

2 腹部全体を時計回りにエフルラージュ



3 みぞおちから左右肋軟骨に両手根を沿わせ外腹斜筋に向かって軽擦

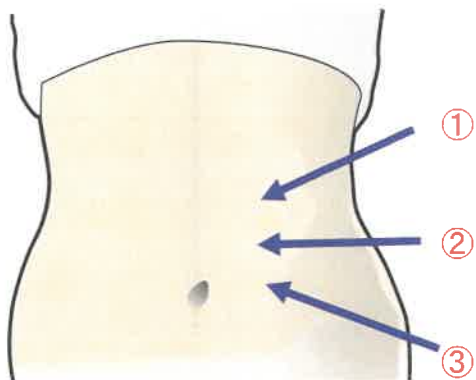


4 腹部全体を時計回りにやや強めでエフルラージュ

5 右外腹斜筋から反対側へ向かって両手掌を重ねて舟をこぐように揉捏

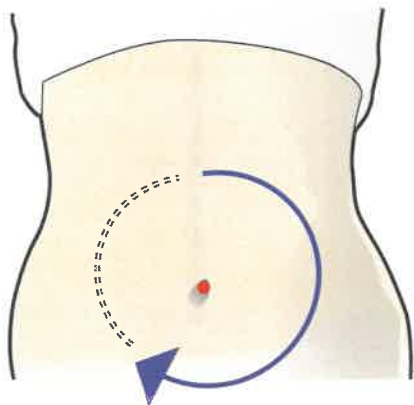
※ルート説明：真っ直ぐ進むのではなく、楕円形に時計回り  
→神闕から指1本、間隔を開けたルートを通る

## 【腹部】



- 6 外腹斜筋を腹部中心に向かってプルストローク  
( ① → ② → ③ 往復 )

- 7 腹部全体を時計回りにエフルラージュ

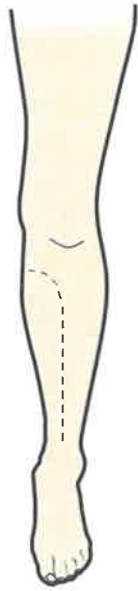


- 8 へそに両手掌を重ねてゆっくりと圧迫

手順4～8までを反対側も同様に

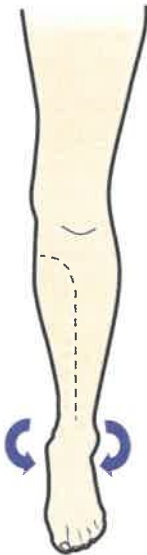
【下肢前面】

【 オイル塗布の前 】  
①ベッドの高さ調整を行った後、足の間隔を広げる  
②タオルの上から軽擦  
a)下から上 b)上から下 c)真ん中から上下



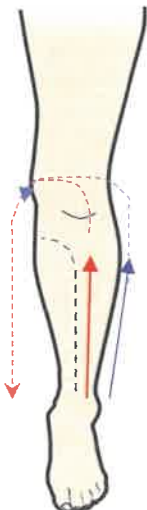
- 1 下肢前面全体にオイル塗布後、両手掌交互にゆっくりとエフルラーージュ  
※オイル塗布：円を描く or スタンプで下肢前面全体～足裏まで塗布

- 2 足指のつけ根を円をかくように軽擦後、母指と示指ではさむように牽引



- 3 内果と外果を両手掌で包み込むように強擦

- 4 下肢前面全体を両手掌交互にゆっくりとエフルラーージュ



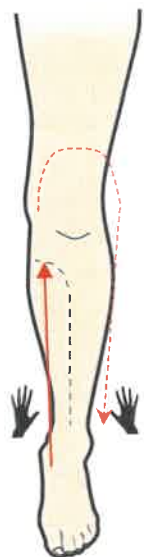
- 5 ↑前脛骨筋を母指で強擦

※内手で行う

- 6 ↑腓骨外側を母指で強擦

※内手で行う

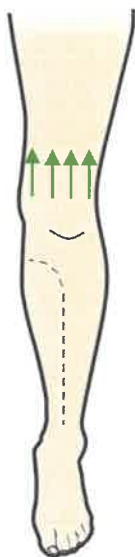
【下肢前面】



7 ↑脛骨内側を母指で軽擦

※外手で行う

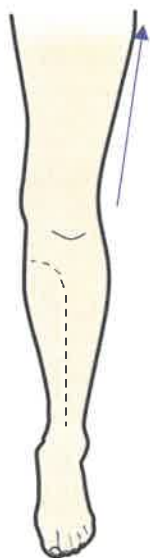
8 脛骨両側を両手掌で円を描くように強擦



9 膝蓋骨まわりを両母指で円を描くように軽擦

10 ↑膝蓋骨上部を両母指で交互に強擦 (1往復)

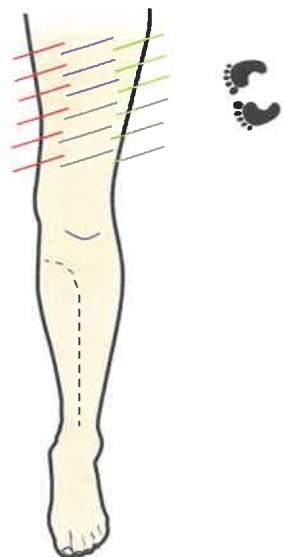
11 大腿部全体を両手掌で交互にエフルラージュ



12 ↑大腿部外側を外手手根で軽擦



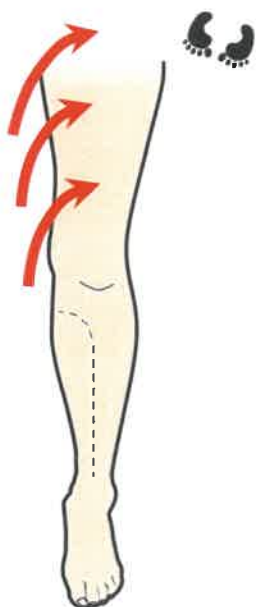
【下肢前面】



13 大腿部内側から外側に向かってニーディング

★身体の向きを反転する

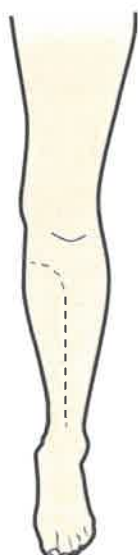
14 大腿部内側をプルストローク



★身体の向きを正面に戻す

15 大腿部全体を両手掌で圧迫

16 大腿部全体を両手掌で交互にエフルラーージュ



17 下肢前面全体を両手掌重ねてゆっくりとエフルラーージュ

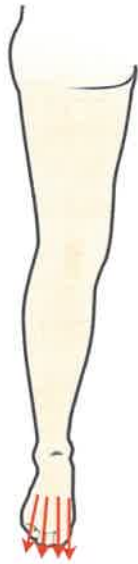
18 足の甲を足裏に向かって折り込むようにストレッチ後、足全体を両手掌ではさみ圧迫し足指に向かってゆっくりと滑らせる

★ 評価対象部位でもあるので、評価の基本手技のそれぞれチェック項目を意識して行う

【 オイル塗布の前 】

- ① ベッドの高さ調整を行った後、足の間隔を広げる
- ② タオルの上から軽擦
  - a) 下から上    b) 上から下    c) 真ん中から上下
- ③ 全ての部位を左側から入ることを認識

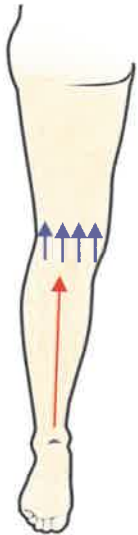
【 下肢後面 】



- 1 下肢後面全体にオイル塗布後、両手掌交互にゆっくりとエフルラーージュ

※オイル塗布：円を描くor スタンプで、下肢後面全体～足裏まで塗布

- 2 ↓ 踵から足指付け根に向かって両母指で強擦（4・5ラインを1往復）



- 3 ↑ 足首から膝窩までの下腿中央ラインを両母指で強擦

- 4 ↑ 膝窩を母指で軽擦（1往復）

★手順3・4を繰り返す

- 5 足首から膝窩までの下腿部全体をニーディング



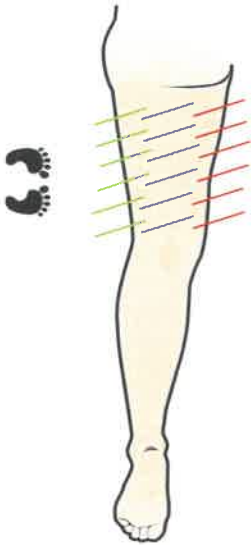
- 6 足首から膝窩までの両手掌交互にエフルラーージュ

【下肢後面】



7 下肢後面全体を両手掌交互にゆっくりとエフルラージュ

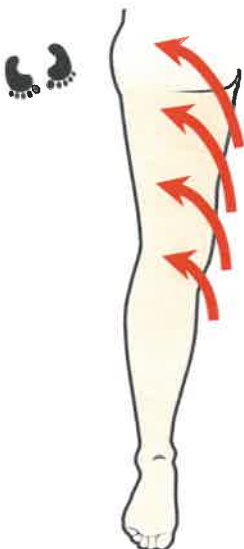
8 大腿部中央を母指で交互に半円を描きながら、強擦



9 大腿部内側から外側に向かってニーディング

★身体の向きを反転する

10 大腿部内側を両手掌交互にプルストローク

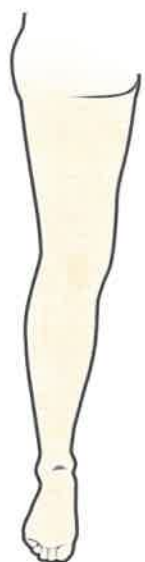


★身体の向きを正面に戻す

11 大腿部全体を両手掌で圧迫

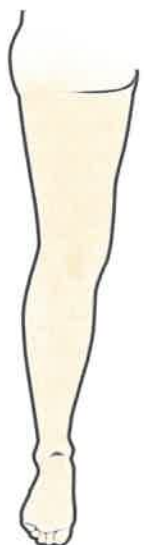
12 大腿部全体を両手掌交互にエフルラージュ

【下肢後面】



13 下肢後面全体を両手掌交互にゆっくりとエフルラージュ

14 下肢後面全体をまんべんなく切打



15 下肢後面全体を両手掌重ねてゆっくりとエフルラージュ

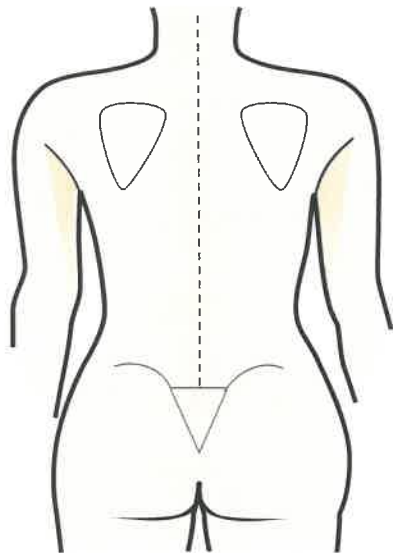
16 足底全体を両手掌重ねて圧迫し、足指に向かってゆっくりと滑らせる

【背面】



【 オイル塗布の前 】

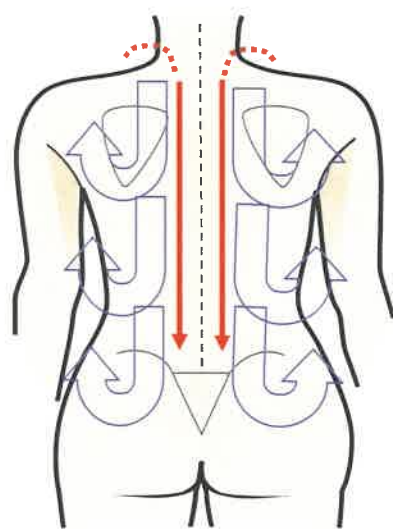
- ① ベッドの高さの調整
- ② 襟足の髪の毛を整え、タオルを被せる
- ③ 立ち位置左で、タオルの上から軽擦
  - a) 下から上 2ライン
  - b) 上から下 3ライン
- ④ 臀部半分まで触れる確認をとり、タオルを下げて整える



1 背部全体をオイル塗布後、両手掌でゆっくりとエフルラーージュ

※オイル塗布：3種類組み合わせ自由（円を描く or クロス or 8の字）

2 背面全体を両手掌で大きな円を描くようにエフルラーージュ



3 脊柱両側を母指で強擦

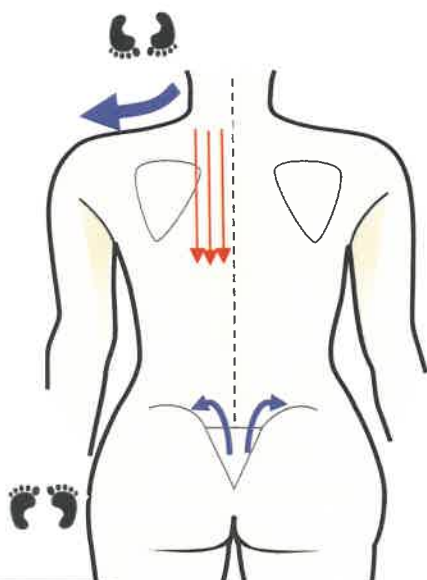
4 頸部から肩先まで手根で軽擦

片側のみ  
の手技スタート  
（左側から）

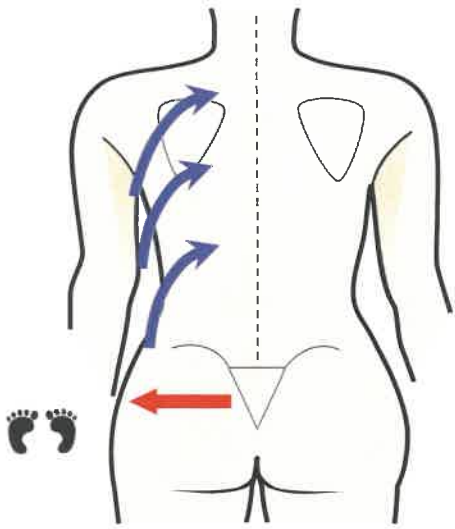
5 肩甲骨内側の菱形筋を両母指で強擦（3ライン）

★片側を手掌で交互に軽擦しながら、立ち位置の移動

6 身体の向きを反転し、仙骨を両母指で強擦



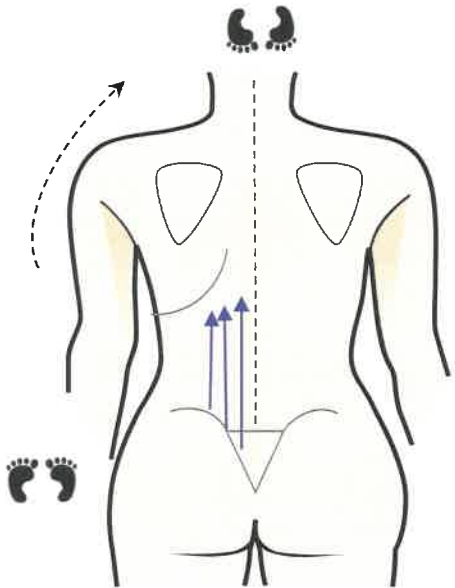
【背面】



7 臀部を手根で強擦

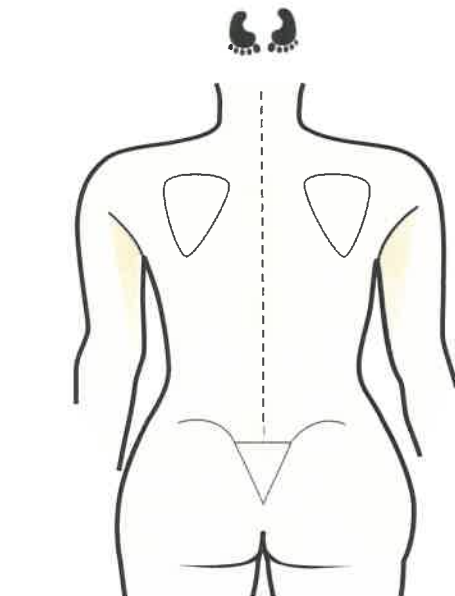
※ ← 方向に落とし込むように強擦

8 ①臀部から肩関節に向かって両手掌交互にプルストローク後、  
②背面両側を包みながら戻る



9 胸腰筋膜から広背筋にかけて両母指で強擦  
( 3ライン )

10 ①臀部から肩関節に向かって両手掌交互にプルストローク後  
②上腕部を両手掌交互に軽擦しながら、立ち位置頭上に移動

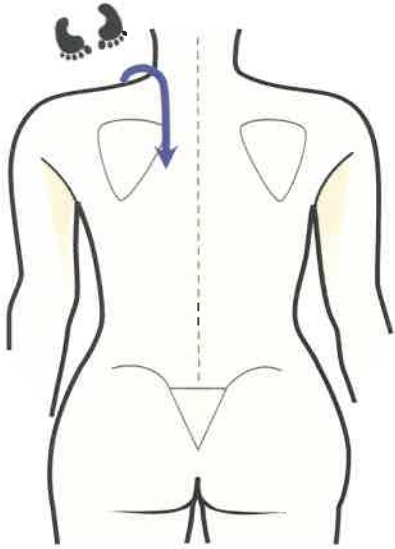


11 背面全体のエフルラージュ

12 手順4～11までを 反対側も同様に行う

【背面】

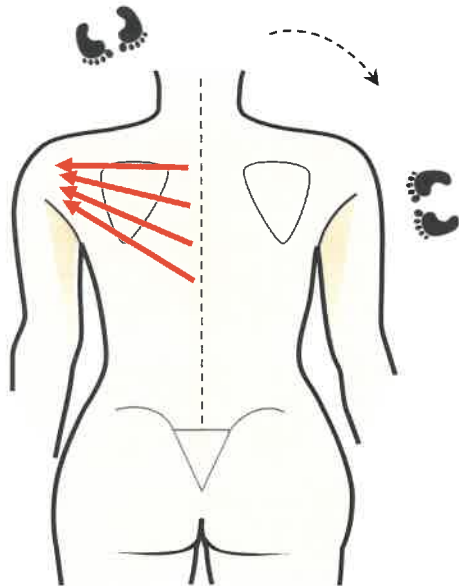
片側のみ  
手技スタート  
(左側から)



- 13 鎖骨から僧帽筋に向かって両母指交互にめくりあげるように強擦

★立ち位置を横へ移動

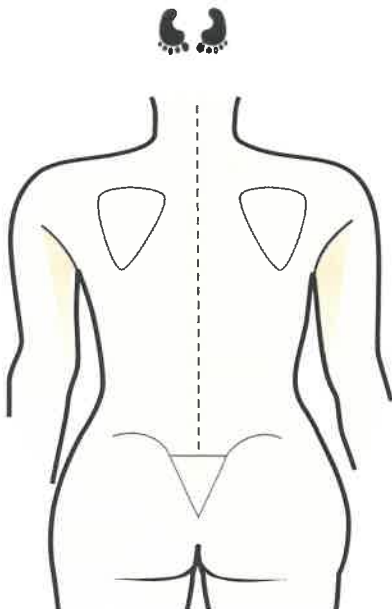
- 14 脊柱外側から肩甲骨全体を覆うように両母指で強擦 (1往復)



- 15 手順14の部位を両手掌で交互に軽擦

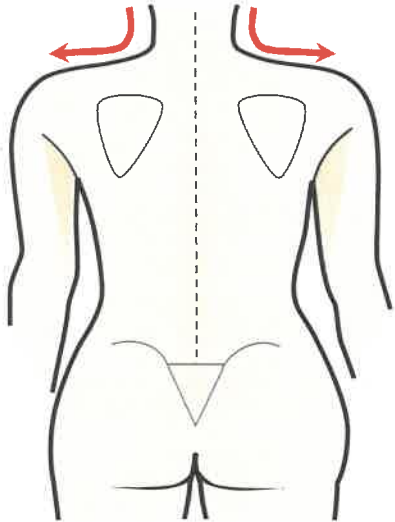
★立ち位置を頭上へ移動

- 16 背面全体のエフルラージュ



- 17 手順13~16までを反対側も同様に行う

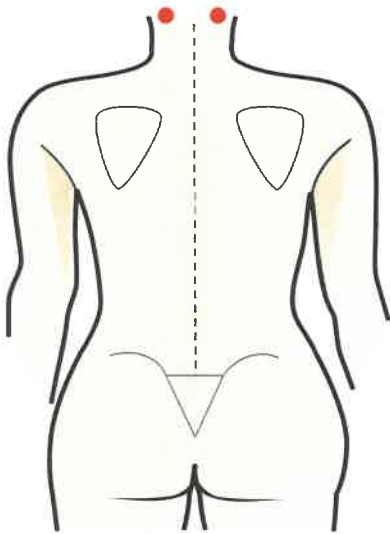
【背面】



- 18 頸部のつけ根から肩関節まで両母指球で揉捏後、肩関節を包むように頭部つけ根まで軽擦

※押し広げ

- 19 肩関節を包み、四指で円を描くように頸部側面を頸部付け根まで軽擦



- 20 背面全体のエフルラージュ  
最後に風池をゆっくりと点圧



# JAM

**Nihon aroma meister school**  
日本アロママイスタースクール

漢方(経絡)リンパトリートメント



## Text Book

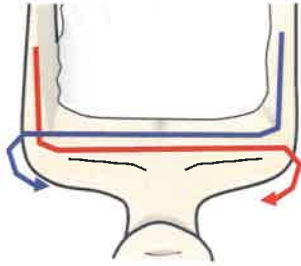


*The treatment of the chinese medicine*

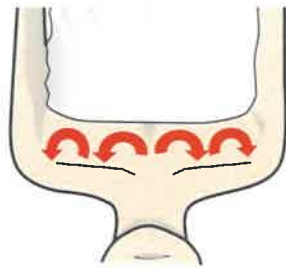
## 【胸部 デコルテ】

### 【 オイル塗布の前 】

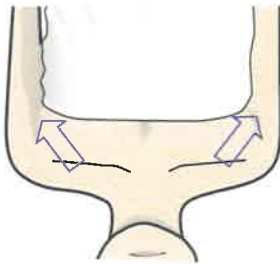
- ①ベッドの高さの調整
- ②髪の毛を整えて、枕の位置調整
- ③ターバンの巻き方（目元を隠す or 隠さない）
- ④顔周りには、息がかからないようにマスク着用



- 1 胸部全体にオイル塗布後、  
ゆっくりと上腕部から胸部全体のエフルラージュ  
※オイル塗布範囲（中央→上腕部→肩先→頸部付け根）

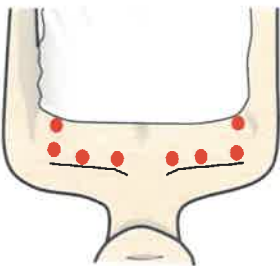


- 2 大胸筋(鎖骨から下)を四指で内から外にむかって  
2〜3つ円を描きながら、強擦

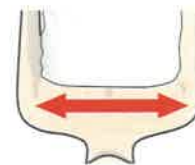


- 3 肩関節内側を手根または母指球で強擦

- 4 中府の点圧

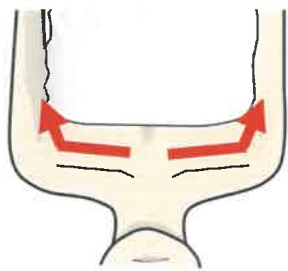


- 5 両手掌重ねて大胸筋のフリクション  
(両手とも、四指を内に向けた形で行う)



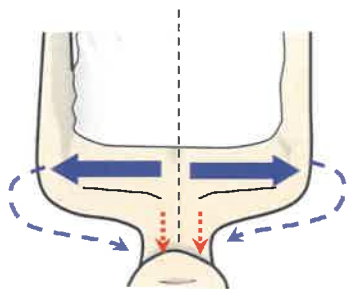
- 6 鎖骨の下の兪府・気戸・雲門を点圧

## 【胸部 デコルテ】

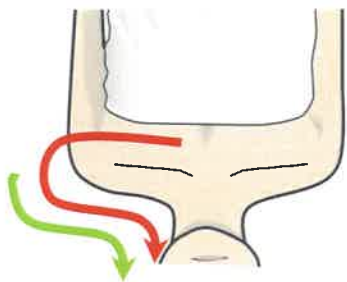


7 鎖骨下を内から外に向かって母指で強擦

8 上腕部から胸部全体のエフルラーージュ後、中央からエフルラーージュ



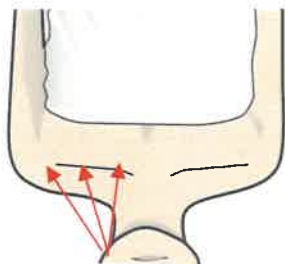
9 頸部・頭部を支えて、ゆっくりと頭を横に傾げる



10 肩先から頸部つけ根に向かってプルストローク  
(スタートは胸元から)

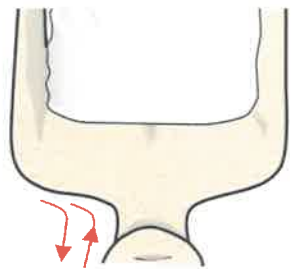
★手順11～13は外手で行い、内手は後頭骨or額に沿わせておく

11 胸鎖乳突筋群を母指で強擦  
(3ラインに分けて)



12 僧帽筋上部を意識して四指で強擦

【胸部 デコルテ】

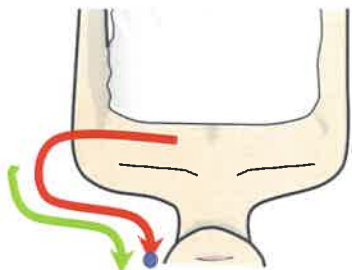


13 僧帽筋上部を意識して握りこぶしで強擦

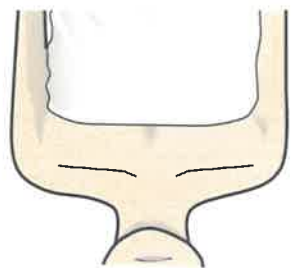
※手の向き3種類（拳上向き or 下向き or 横向き）

14 肩先から頸部つけ根に向かってプルストローク

※手順10と同様に行う



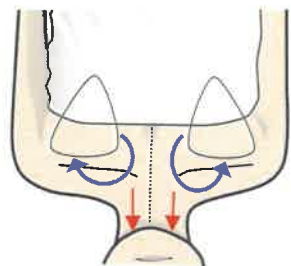
15 風池を点圧



16 頭を反対に傾けて手順 10～15 を繰り返す

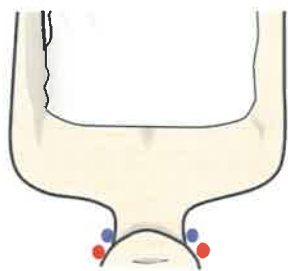
★頭をまっすぐに戻す

17 上腕部から胸部全体のエフルラーージュ後、  
中央からエフルラーージュ

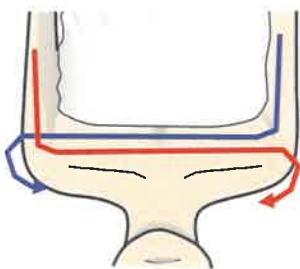


18 肩先から四指で、肩甲挙筋を円を描きながらを揉捏後  
そのまま頸部まで強擦

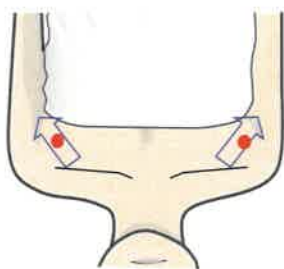
【胸部 デコルテ】



19 天柱・風池を揉捏し、最後に風池を点圧



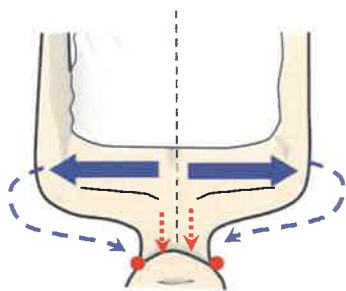
20 上腕部から胸部全体のエフルラージュ



22 中府を点圧

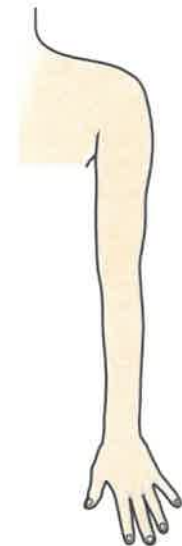
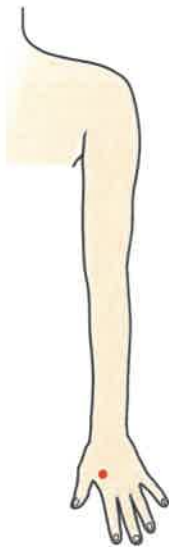
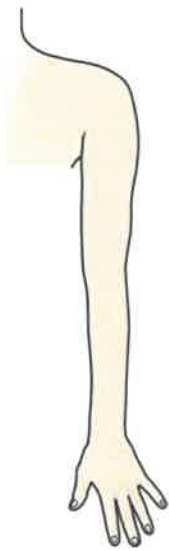
23 上腕部から胸部全体のエフルラージュ後、  
中央からエフルラージュ

※手順8と同様に行う



24 風池を点圧

【上肢】



前説明

陰経3本、陽経3本の計6本の経絡を  
経絡・骨格人形、参考資料などを利用して、  
ツボ・骨(橈骨・尺骨・上腕骨)の位置も  
含めて、それぞれ確認

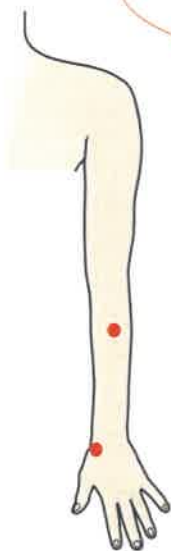
【 オイル塗布の前 】

ベッドの高さの調整を行った後、  
施術をしない側の upper limb に保温のために  
タオルをかける

- 1 全体にオイルを塗布後、手関節から肩関節まで  
ゆっくりとエフルラーージュ  
※オイル塗布 : 円を描く or スタンプで、  
上肢全体を肩関節まで包みこむように行う
- 2 手指のつけ根から指先まで母指で円を描きながら強擦後、  
爪の上を圧迫
- 3 合谷を揉捏し点圧
- 4 手の甲を両母指球でワイパーのように交互に揉捏
- 5 手関節から肩関節までゆっくりとエフルラーージュ

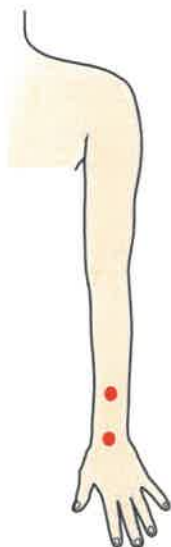
【上肢】

経絡を流した後と  
ツボを入れた後は必ず、  
肩関節を包み込んで返ってくる



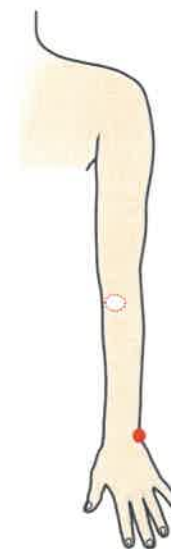
- 6 手の陽明大腸経を意識して母指で円を描くように強擦  
※外手で行う

- 7 陽谿・手三里を点圧  
※次のツボへ移動する際、必ず指を離さないよう  
流しながら探っていく



- 8 手の少陽三焦経を意識して母指で円を描くように強擦  
※内手で行う

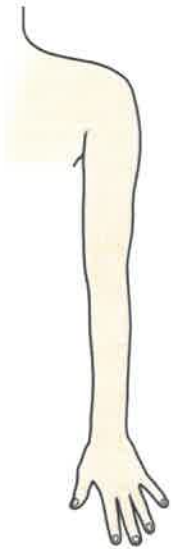
- 9 陽池・外関を点圧



- 10 手の太陽小腸経を意識して母指で円を描くように強擦  
※内手で行う

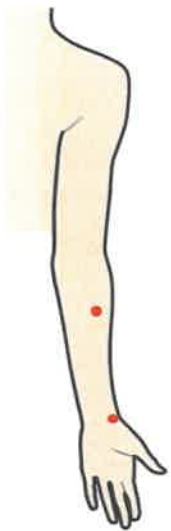
- 11 陽谷・小海を点圧

【上肢】



12 手関節から肩関節までゆっくりとエフルラージュ

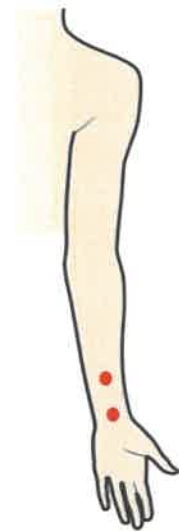
13 手を返して同様にエフルラージュ



14 手の太陰肺経を意識して母指で円を描くように強擦

※外手 or 内手で行う

15 太淵・孔最を点圧



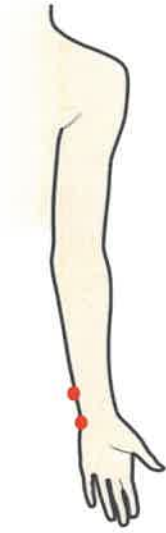
16 手の厥陰心包経を意識して、母指で円を描くように強擦

※外手で行う

17 大陵・内関を点圧



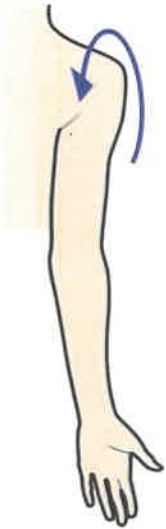
【上肢】



18 手の少陰心経を意識して、母指で円を描くように強擦

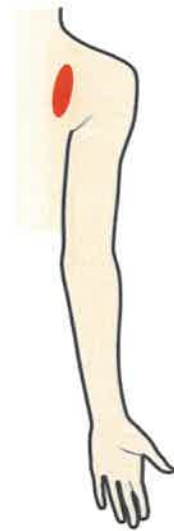
※外手で行う

19 神門・靈道を点圧



20 手関節から肩関節までゆっくりとエフルラージュ

21 三角筋後部から肩関節を包み込むように手掌で強擦



22 肩関節から手首にかけて両手根で圧迫

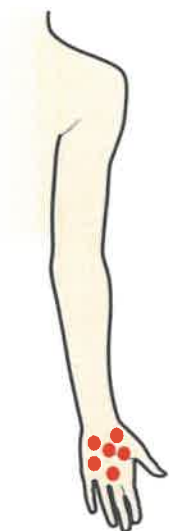
※内手で手首を支え、肘を軽く曲げて間隔を広げた状態に誘導してから行う

※圧迫（受け手の手掌が上の状態＋壁を作れているか確認）

- 始まりは、外手で肩関節の内側を圧す
- 上腕部～手首まで、両手掌重ねて圧迫 or V字圧迫
- 前腕部のみ、押割りでも可

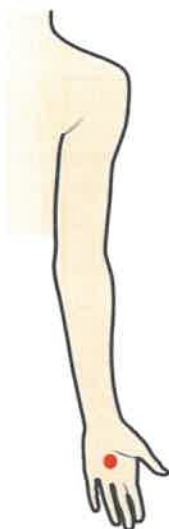
23 母指球と小指球を中心に母指で強擦

【上肢】



24 手掌全体をまんべんなく点圧

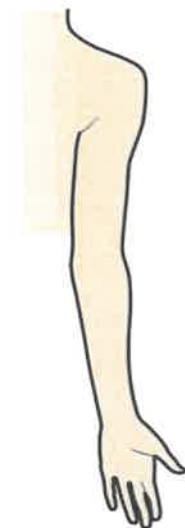
25 労宮をゆっくりと点圧



26 手関節から肩関節までゆっくりとエフルラージュ

27 手掌全体を圧迫し指先に向かって手を滑らせる

※始まりの状態に戻す（掌上 or 甲上）



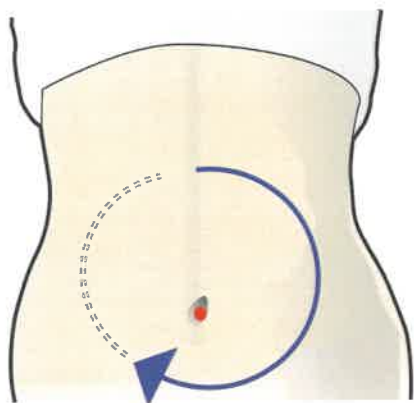
【腹部】

前説明

- ①タオルワーク（かけ方・外し方＝キャンディー）
- ②触れる範囲（みぞおち～上前腸骨棘半分まで）
- ③腹部全体の温度、腸の張り具合、左右差を感じとりながら施術を行う

【 オイル塗布の前 】

- ①ベッドの高さの調整
- ②立ち位置右からスタート
- ③V字のタオルで胸を隠す
- ④手を胸元に誘導する



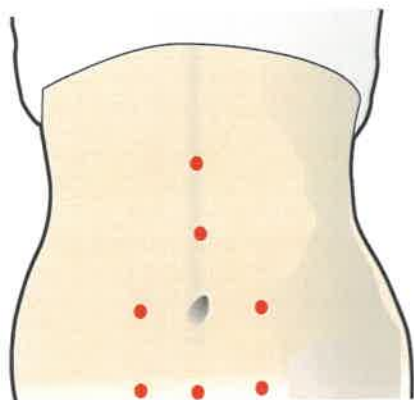
1 全体にオイル塗布後、神闕に両手掌を重ねて圧迫

※圧迫の際に手根圧が入らないよう

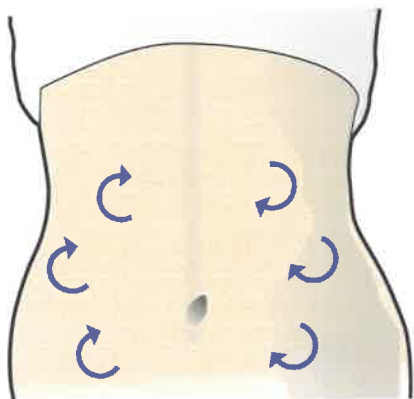
神闕に中指付け根を合わせて、両手掌を重ねる

※圧迫の際に、圧の深さ加減を受け手に確認する

2 腹部全体を時計回りにエフルラージュ



3 中脘・下脘・天枢・水道・関元を点圧

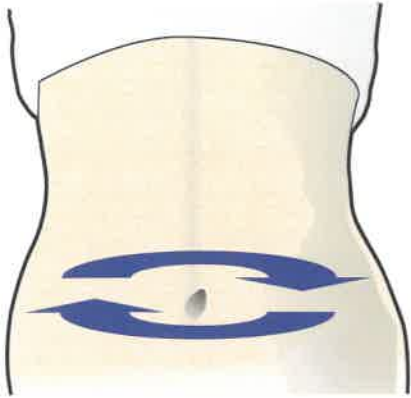


4 右下腹部から腸の動きに沿って四指で6つ以上小さい円を描きながら時計周りに揉捏

※揉捏の方法は2種類のどちらか：指を立てず、四指全体で行う

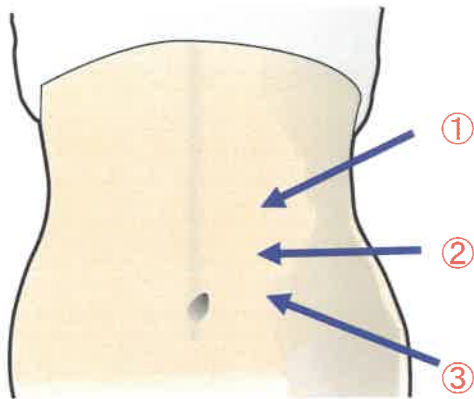
- 円を描きながら、徐々に沈ませていく
- 沈ませてから、円を描く

【腹部】

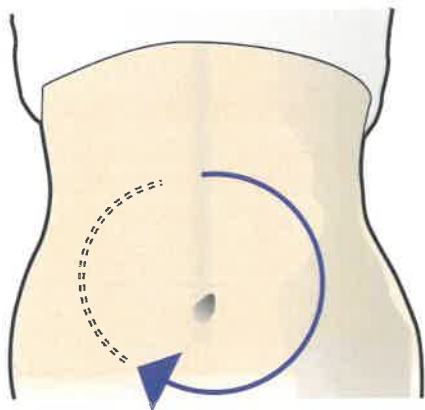


- 5 右外腹斜筋から反対側へ向かって両手掌を重ねて舟をこぐように揉捏

※ルート：真っ直ぐ進むのではなく、楕円形に時計回り  
→神関から指1本、間隔を開けたルートを通る

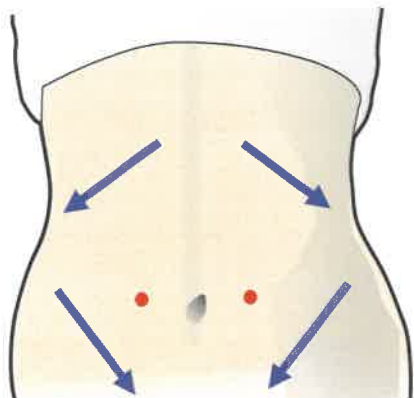


- 6 外腹斜筋を腹部中心に向かってプルストローク  
( ① → ② → ③ 往復 )



- 7 腹部全体を時計回りにエフルラーージュ

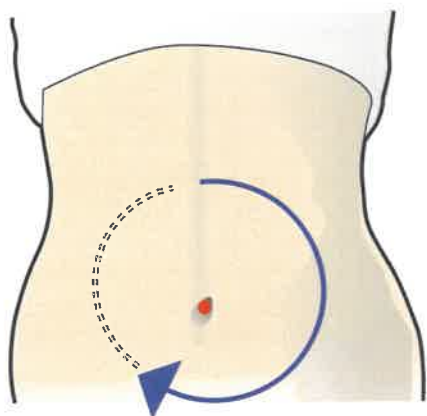
## 【腹部】



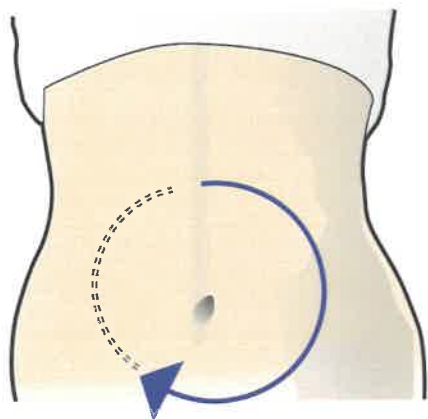
- 8 みぞおちから左右肋軟骨に両手掌を沿わせ  
腹直筋に向かって強擦後、  
手掌全体で外腹斜筋をはさみこむように強擦

- 9 天枢を点圧

※手順8の流れを崩さないようにつなげる



- 10 腹部全体を時計回りにエフルラーージュ後、  
神闕に両手掌を重ねて圧迫



- 11 立ち位置を移動してから、腹部全体をエフルラーージュ

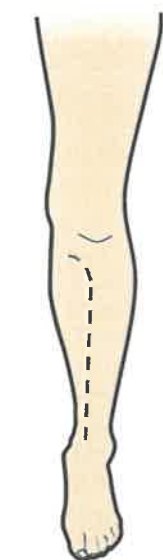
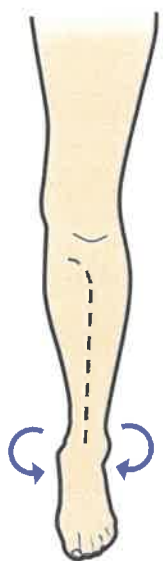
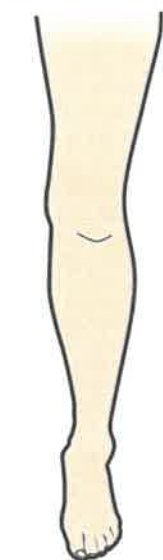
※移動の方法2種類

- 手を離さずに、頭上を通り移動 → エフルラーージュ
- 手を離して足元を通り移動して、まず圧迫 → エフルラーージュ

★その後、手順4～10を同様に行う

★ 評価対象部位でもあるので、評価の基本手技のそれぞれチェック項目を意識して行う

【下肢前面】



【 オイル塗布の前 】

- ①ベッドの高さ調整を行った後、足の間隔を広げる
- ②タオルの上から軽擦
  - a)下から上    b)上から下    c)真ん中から上下
- ③ストレッチ

1 下肢前面全体にオイル塗布後、両手掌でゆっくりとエフルラーージュ

※オイル塗布：円を描く or スタンプで、  
下肢前面全体～足裏まで塗布

2 足の甲の骨と骨の間を足指のつけ根から足首まで  
母指で強擦

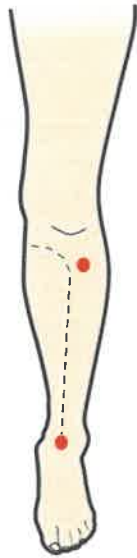
3 内果と外果を両手掌で包み込むように強擦

4 下肢前面全体を両手掌交互にゆっくりとエフルラーージュ

5 足の陽明胃経を意識して、母指で円を描くように強擦

※内手で行う

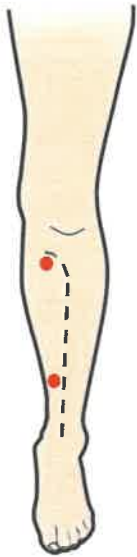
【下肢前面】



6 解谿・足三里を点圧

7 足の太陰脾経を意識して、母指で円を描くように強擦

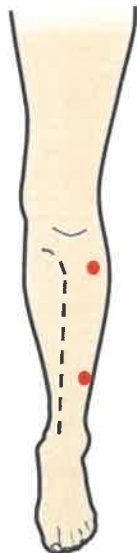
※外手で行う



8 三陰交・陰陵泉を点圧

9 足の少陽胆経を意識して、母指で円を描くように強擦

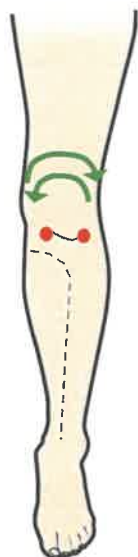
※内手で行う



10 懸鐘・陽陵泉を点圧

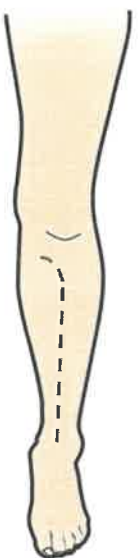
11 足首から膝関節までのエフルラージュ

【下肢前面】



12 膝関節周りを両母指で円を描くように軽擦

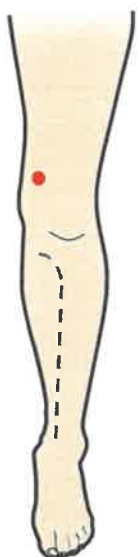
13 内膝眼・外膝眼を同時に点圧



14 大腿部全体を両手掌で交互にエフルラージュ

大腿部経絡の強擦は  
全て外手で行う

15 足の陽明胃経を意識して、母指で円を描くように強擦

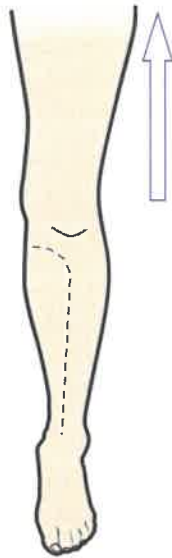


16 足の太陰脾経を意識して、母指で円を描くように強擦

17 血海を点圧

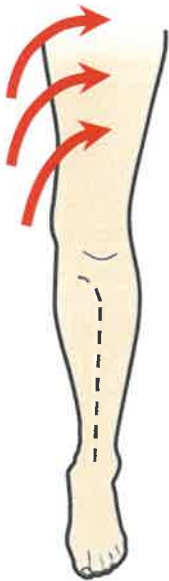


【下肢前面】



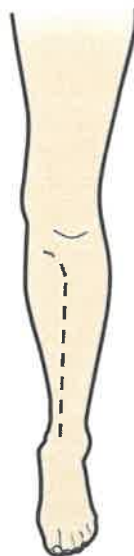
18 足の厥陰肝経を意識して、母指で円を描くように強擦

19 足の少陽胆経を意識して、手根で強擦



20 大腿部内側を手掌で交互にプルストローク

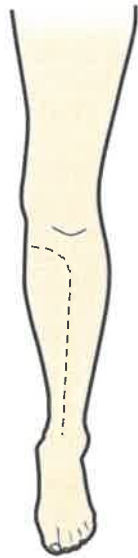
21 大腿部全体を両手根で圧迫



22 大腿部全体を両手掌で交互にエフルラーージュ

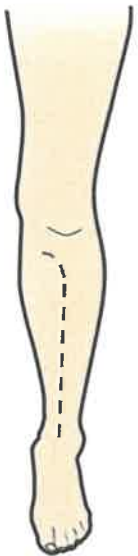
23 下肢前面全体を両手掌交互にゆっくりとエフルラーージュ

【下肢前面】

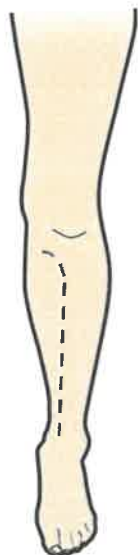


24 下肢前面全体を両手掌重ねてゆっくりとエフルラージュ

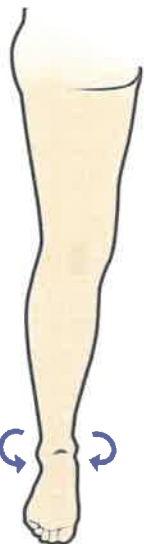
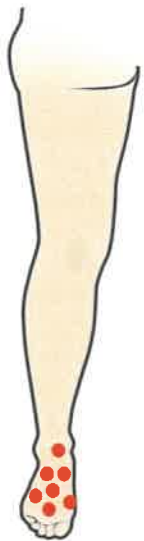
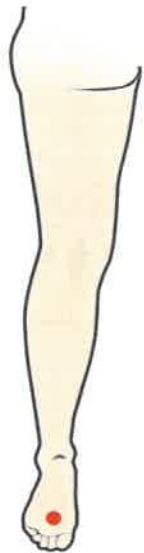
25 足の甲を両母指球でワイパーのように交互に揉捏



26 足全体を両手掌ではさみ足指に向かってゆっくりと滑らせる



【下肢後面】



【 オイル塗布の前 】

- ①ベッドの高さ調整を行った後、足の間隔を広げる
- ②タオルの上から軽擦
  - a)下から上    b)上から下    c)真ん中から上下
- ③ストレッチ
- ④全ての部位を左側から入ることを認識

- 1 下肢後面全体にオイル塗布後、両手掌でゆっくりとエフルラーージュ

※オイル塗布：円を描くorスタンプで、  
下肢後面全体～足裏まで塗布

- 2 湧泉をゆっくりと点圧

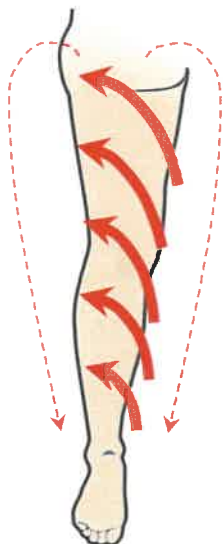
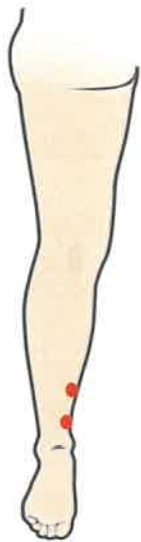
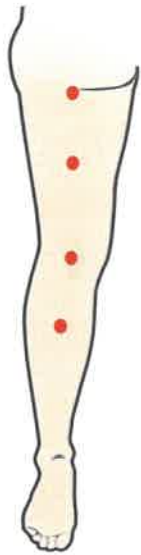
- 3 足底全体をまんべんなく母指で点圧

- 4 足指の腹を両母指で強擦

- 5 踵を両手根ではさみこみ半円を描くように強擦し圧迫

- 6 下肢後面全体を両手掌交互にゆっくりとエフルラーージュ

【下肢後面】



受け手の筋肉の  
張り具合によって強弱の好み  
が特に分かれるところなので  
受け手の反応を確認して行う

7 足首から脚のつけ根までの足の太陽膀胱経を意識して、  
両母指でらせんを描くように強擦

8 承筋・委中・殷門・承扶をゆっくりと点圧

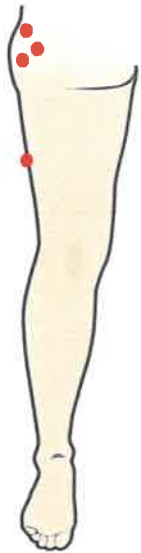
9 足の少陰腎経を意識して、両手掌交互にゆっくりと  
エフルラーージュ

10 太谿・復溜をゆっくりと点圧

11 下肢内側を両手掌で交互にプルストローク後、  
下肢全体を包み込むように足首まで戻る

12 手順10・11をもう一度繰り返す

【下肢後面】



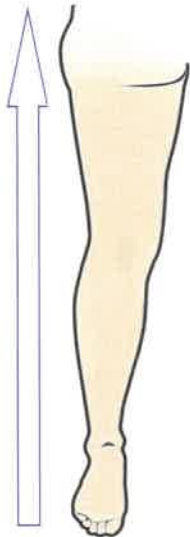
- 13 足の少陽胆経を意識して、  
両手掌交互にゆっくりとエフルラーージュ後、膝まで返る

※斜め上のルートを通り、足をぐらつかせないように行う

- 14 風市・環跳を点圧

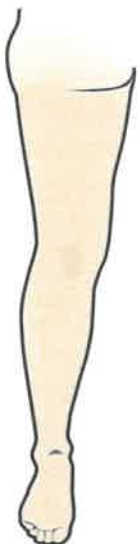
※全て真横に立って両母指重ねて圧す

※風市：大腿骨上ではなく、筋肉と骨の境を圧す  
指をたてたり、圧を入れ過ぎないように注意



- 15 ①足首から大転子にかけて下肢外側を手根で軽擦後、  
②脚のつけ根から足首までを両手根で圧迫しながら戻る

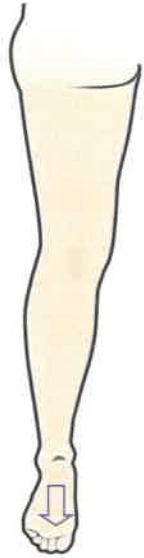
- 16 下肢後面全体をニーディング



- 17 下肢後面全体をまんべんなく切打

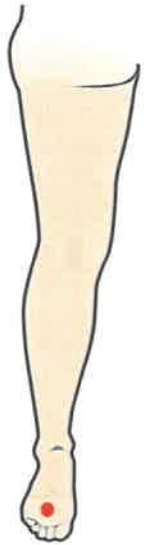
- 18 下肢後面全体を両手掌交互にゆっくりとエフルラーージュ

【下肢後面】



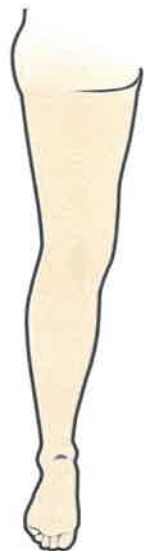
19 下肢後面全体を両手掌重ねてゆっくりとエフルラージュ

20 踵下から足先に向かい握りこぶしで強擦



21 湧泉をゆっくりと点圧

22 足底全体を両手掌重ねて圧迫し足指に向かってゆっくりと滑らせる



## 【 背面 】



### 【 オイル塗布の前 】

- ①ベッドの高さの調整
- ②襟足の髪の毛を整え、タオルを被せる
- ③立ち位置左で、タオルの上から軽擦  
a) 下から上 2ライン    b) 上から下3ライン
- ④脊柱上～仙骨まで沈みを確認しながら4カ所圧迫
- ⑤臀部半分まで触れる確認をとり、タオルを下げて整える

1 背部全体をオイル塗布後、両手掌でゆっくりとエフルラージュ

※オイル塗布：3種類組み合わせ自由（円を描く or クロス or 8の字）

2 頸部のつけ根から肩関節まで両母指球で揉捏後、肩関節を包むように頭部つけ根まで軽擦

※押し広げ

片側のみの手技スタート  
（左側から）

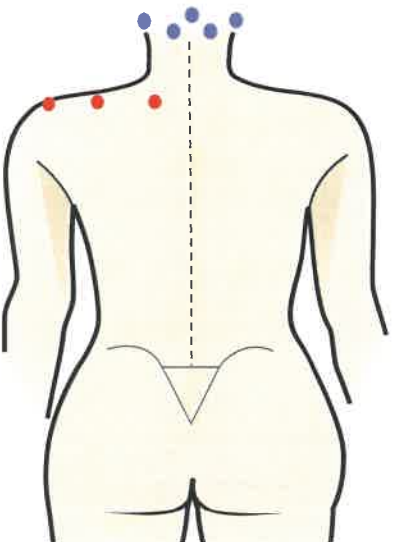
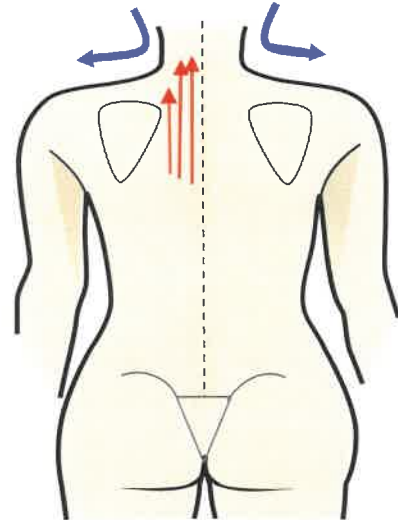
3 頸部つけ根から巨骨まで両母指を重ねて強擦

※指のセット（内手母指を下にして、外手母指を重ねる）

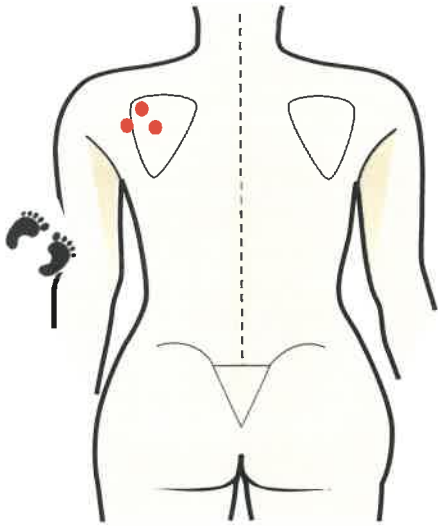
4 肩甲骨内側を両母指重ねて、鎖骨リンパ節へ落とし込むように強擦（脊柱から肩甲骨内側まで3ライン）

5 肩中兪・肩井・巨骨を点圧

6 手順3～5を反対側も行った後、風池、天柱、瘰癧門をゆっくりと点圧

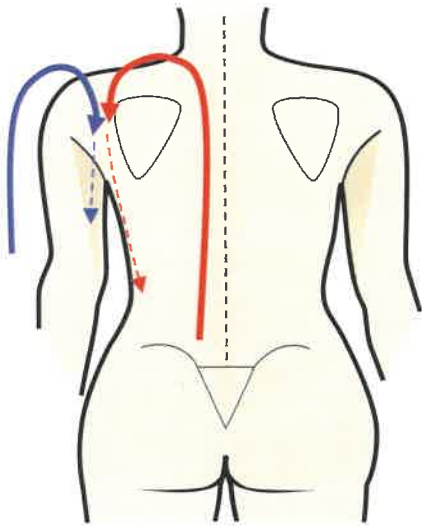


【 背面 】



13 肩貞・臑兪・天宗を点圧

14 広背筋・上腕三頭筋を意識して両手掌で交互に強擦



15 上腕三頭筋を両手根で圧迫

16 上腕部を両手掌で交互にエフルラーージュ



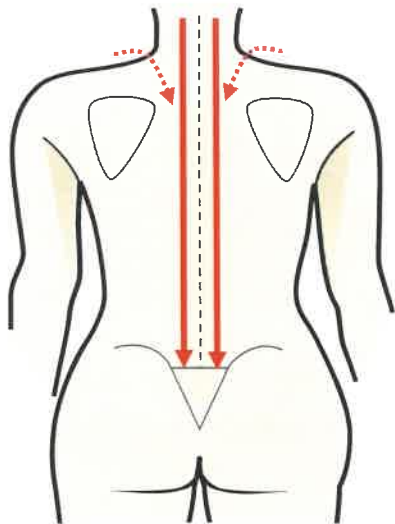
★立ち位置を頭上へ移動

17 背面全体のエフルラーージュ

18 手順8～17までを反対側も同様に行う

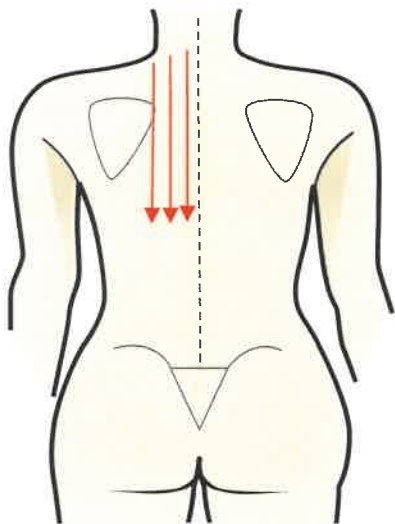


【 背面 】



19 脊柱両側を母指で強擦

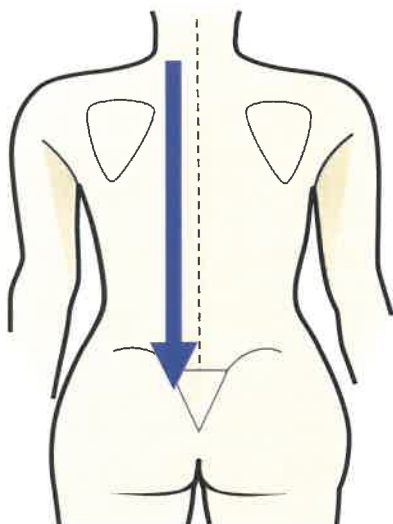
20 脊柱両側の俞穴を意識しながら母指で揉捏



21 肩甲骨内側の菱形筋を両母指で強擦  
(3ライン)

片側のみ  
の手技スタート  
(左側から)

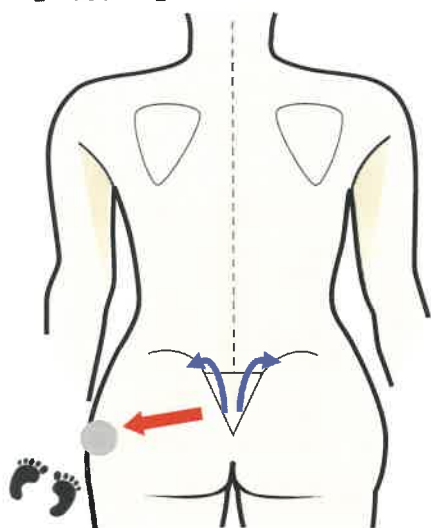
22 手順21と同様の部位を両母指で交互に軽擦



23 起立筋上を手掌で交互に強擦

★立ち位置移動し、身体を反転させる

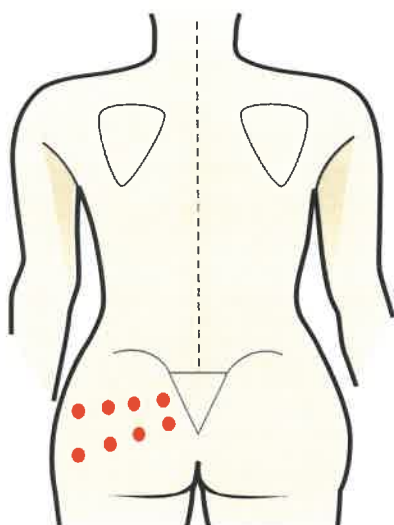
【 背面 】



24 仙骨全体を両母指で強擦

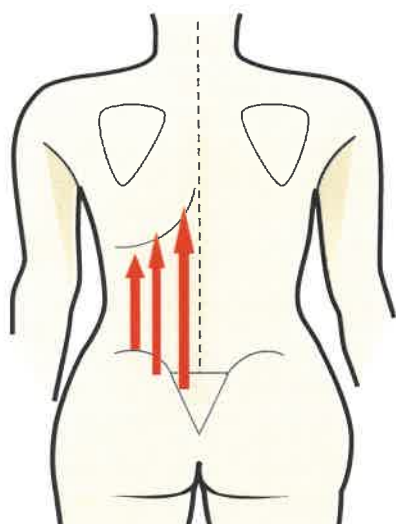
25 仙骨から大転子に向かって手根で交互に強擦

※手の向き：縦向き or 横向き



26 中殿筋と大殿筋の筋溝、梨状筋を意識して殿筋全体を8か所まんべんなく両母指で揉捏し点圧

27 ①臀部から肩関節に向かって両手掌交互にプルストローク後  
②背面両側を包みながら戻る



28 胸腰筋膜から広背筋にかけて両母指で強擦  
( 3ラインに分ける )

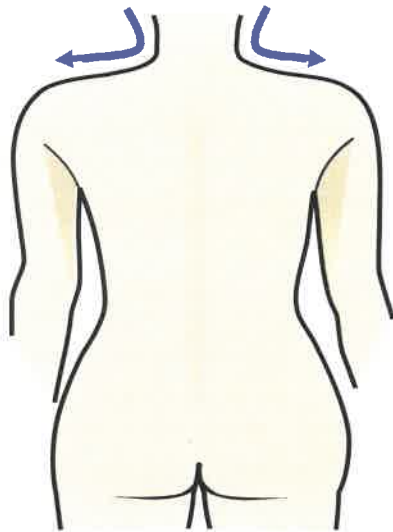
29 ①臀部から肩関節に向かって両手掌交互にプルストローク後  
②上腕部を両手掌交互に軽擦しながら、立ち位置頭上に移動

【 背面 】



30 背面全体のエフルラージュ

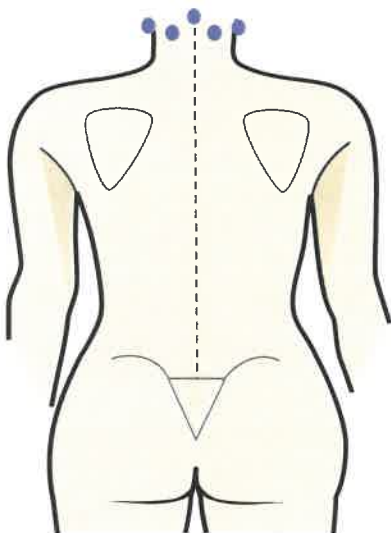
31 手順21～30まで反対側も同様に行う



32 頸部のつけ根から肩関節まで両母指球で揉捏後、肩関節を包むように頭部つけ根まで軽擦

※手順2と同様＝押し広げ

33 背面全体のエフルラージュ



34 風池、天柱、瘰癧門をゆっくりと点圧



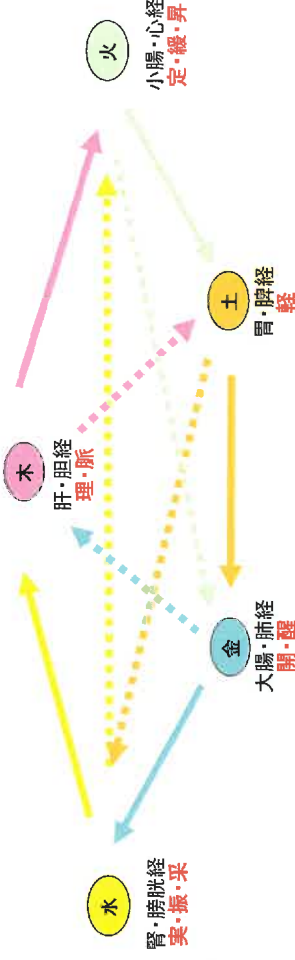
日本アロママイスタースクール

## 自律神経バランスアップトリートメントコース



## 自律神経問診表

相生関係：互いの養生と助長の事であり、木生火、火生土、土生金、金生水、水生木で事物の養生と養育がある。  
 『母子関係』と表すこともあり、我を生じるものは母であり、我が生じるものは子であるという考え方。例えば、火は木から生じ「母」、火から土が生じる「子」  
 相剋関係：互いに相助け、相反する(制約する)関係。  
 “相生相剋”は、切ることが出来ない関係で、生がなければ養と養育がなく、剋がなければ正常な協力関係を続けることは出来ない。  
 例)腎・膀胱がしっかりしていて、肝・胆がよくなり(相生)、逆に、肺・大腸の影響があったりして肝・胆を害すれば、脾・胃も悪くなる(相剋)。



木	火	土	金	水
1 目の疲れ、視力低下が気になる 2 目が乾燥する 3 イライラする、怒りっぽい 4 めまいを起す事がある 5 寝つきが悪く、途中目が覚める 6 鼻血がよくでる 7 肩こりが強い 8 顔色が青白い 9 かすみ目がある 10 よく座墊をおこす 11 下痢、便秘を繰り返す 12 爪が欠けたり、割れやすい 13 生理不順、生理痛がある	1 顔色が赤い 2 動悸、息切れがある 3 不眠、眠りが浅く、よく夢をみる 4 不整脈がある 5 物忘れが多い 6 最近ひきこもりがち、不安感がある 7 寝言、うわ言※が多い 8 汗をかきやすくなった 9 口内や舌が荒れている 10 ヒステリーを起こしやすい 11 ふと、何故か楽しくて笑いだす 12 血圧が高い 13 手足が冷たい ※高齢等で正気でない時に無意識に口走る言葉	1 顔色が黄色っぽい 2 シミ・ソバカスが気になる 3 吹き出物がよく出る 4 胃腸が弱い、よく胃もたれをする 5 食欲不振、過食、又は両方を繰り返す 6 お腹がゴロゴロ鳴る 7 軟便、下痢しやすい 8 唇がよく荒れる 9 甘いものを欲しがる 10 味の濃いのがよくわからなくなった 11 思い悩む事が多い 12 手足がだるく、気力が出ない 13 むくみやすい 14 アザがでやすい・内出血しやすい	1 顔色が青白い 2 喉が腫れやすい 3 風邪をひきやすい 4 肌が弱く、荒れやすい 5 咳が出る、痰がからみやすい 6 鼻炎や花粉症に悩まされる 7 喘息である 8 アトピー性皮膚炎である 9 尿の出がよくない 10 小鼻がピクピクする 11 朝方、呼吸が苦しいことがある	1 顔色がとす黒くなった 2 足腰が冷え、腰痛を起こしやすい 3 骨や歯が弱く、骨密度が低い 4 視力低下、老眼、白内障がある 5 聴力の衰えや耳鳴りがある 6 性欲(精力)が減退気味 7 膀胱炎を繰り返す 8 髪に潤いがなく、抜け毛や白髪が急に増えた 9 下半身・足がむくみやすい 10 トイレ(尿)が近い 11 尿のキレが悪い、尿漏れがある 12 いくら寝ても眠い 13 やる気が起きない
計( )	計( )	計( )	計( )	計( )

経絡の流れを促し気血の活性化、生理機能の調整、乾燥肌を潤す生命に活力を与える。エネルギーが高く浸透力に優れ、気血の流れを整える。

## 脈

★成分：艾葉(ガイヨウ)、川芎(センキョウ)、連翹(レンギョウ) ホホバオイル

解熱解毒、抗菌、抗炎症、にきびの改善

古くより、連翹(レンギョウ)は体内の熱をとり生理機能調整に優れた漢方薬として健康維持に使われる。容顔作用も期待。

★成分：青蒿(セイコウ)、連翹、タバナ、ネロリ、ホホバオイル  
※タバナ精油：ホルモンバランスを整える、月経不順、更年期障害、血行促進

## 理

不安を解かし、抗うつ、ストレス解消、質の良い睡眠への導き

穏やかな精神の落ち着きと、質の良い睡眠をもたらします。自律神経を整え、うつ傾向にある現代人に必要な精油。

★成分：石菖蒲(セキショウブ)、ラベンダー、スイートオレンジ

## 定

筋肉疲労の痛み緩和、血の巡りを良くする

筋肉のために研究開発されたオイル。アスリートのトレーニング前後の筋肉ケア、リハビリに最適。

★成分：フランキンセンス、ミルラ、ジンジャー、ホホバオイル

## 緩

瞑想静思、こころの安定、気持ちを落ち着かせる  
こころを静め、瞑想を助ける

## 昇

★成分：ロータス、ビャクダン、ヒノキ

※ロータス精油：鎮静、強心、血圧降下、健胃、解熱作用

消化機能のバランスを整える、便秘、胃食道逆流、大腸過敏性の改善  
なだめるようにお腹を優しく鎮静。消化器系を守る重要な精油。

★成分：砂仁(シャニン)、シヤジン)、陳皮(チンピ)、クラリセージ、薄荷(ハッカ)、ホホバオイル

## 軽

呼吸の健康、抗炎症、抗アレルギー(アレルギー性鼻炎の予防、緩和) 神経に作用し、呼吸器系の自然療法に使用する。

## 開

★成分：荊芥(ケイガイ)、ユーカリ、辛夷(シンイ)、シダーウッド

むくみ解消、体を締める

むくみ解消専用に研究開発された優れたオイル。  
経路リンパトリートメント、痩身トリートメントの効果を高める。

★成分：杜松(トシヨウ)、陳皮(チンピ)、ホホバオイル

## 実

エネルギーを高め、体力の増強、疲労の解消、性的機能改善

働く男性のために開発された精油。

腎経に作用して、疲労回復に有用。

★成分：川芎(センキョウ)、杜松(トシヨウ)、ビャクダン、ホホバオイル

## 振

温経散寒、女性の手足の冷え改善、PMSを和らげ、生理痛改善

女性特有の悩みを規則正しく調整。人体を深く温めて、月経痛、月経不順、ホルモン調整、冷えの緩和に有用。

★成分：女貞子(ジョテイシ)、当帰(トウキ)、桂枝(ケイシ)、茴香(ウイキョウ)、ホホバオイル

## 采

# 漢方生薬 一覧

- **艾葉 ガイヨウ**  
キク科。ヨモギの葉や枝先を乾燥したもの。消炎、収れん、止血、不要な水分排泄を促し、食欲不振や冷えによる腹痛、出血、流産の予防
- **川芎 センキョウ**  
セリ科。センキョウの根茎を湯通して、乾燥したもの。  
気血の流れを良くして、婦人科系疾患に効果的。しびれ、痛み、痙攣を鎮める。
- **連翹 レンギョウ**  
モクセイ科。レンギョウおよびシャレンギョウの成熟果実。  
利尿作用、熱性の疾患、化膿性の皮膚病の鎮痛、排膿、解毒薬として。
- **青蒿 セイコウ**  
キク科。カハラニンジンの全草を乾燥したもの。  
抗菌、免疫強化、解熱、発汗、止血、肝臓改善、関節痛緩和
- **石膏蒲 セキショウブ**  
サトイモ科。多年草セキショウの根茎を用いる。  
鎮静、解毒、精神安定、去痰作用、聴力改善、老化防止
- **砂仁 シヤニン/シヤジン**  
シヨウガ科。多年生草本の成熟果実を乾燥したもの。  
下痢、腹部の冷え改善、吐き気、食欲不振の改善。  
体内の不要な水分排泄を促す。
- **陳皮 チンピ**  
ミカン科ウンシユウミカンの果皮を乾燥したもの。  
胃腸調整、風邪の予防、血行促進、冷え改善
- **薄荷 ハツカ**  
シソ科のハッカの地上部を乾燥したもの。西洋名 ミント。  
発汗、頭痛、咽頭痛、解熱、胃の働きを高める健胃作用
- **荊芥 ケイガイ**  
シソ科のケイガイの花穂を乾燥したもの。  
抗菌、鎮痛、頭痛、鼻炎、のどの痛みなどの改善、解熱
- **辛夷 シンイ**  
モクレン科のコブシあるいはタムシバなどのつぼみを乾燥したもの。  
解熱、発散、鎮痛、鼻炎や蓄膿症に効果的。
- **杜松 トシヨウ**  
ヒノキ科の針葉樹の球果を乾燥したもの。別名ネズ  
利尿、発汗、尿道疾患、むくみ、風邪の予防
- **女貞子 ジョテイシ**  
モクセイ科の常緑小高木、トネズミモチの果実を乾燥したもの。  
アンチエイジング、白髪改善、目のトラブル、腰・膝のたるさや、滋養強壮
- **当帰 トウキ**  
セリ科のトウキ属植物の根を乾燥したもの。  
婦人科系疾患に効果的。体力虚弱からの貧血、冷え、めまい、立ちくらみ
- **桂枝 ケイシ**  
クスノキ科トキンニッケイやその他同属植物の樹皮を乾燥したもの。  
シナモン。発汗、解熱、鎮痛、整腸、駆風、収れん作用。
- **茴香 ウイキョウ**  
セリ科のウイキョウの果実を乾燥したもの。  
胃痛、嘔吐、腰痛、消化機能亢進、胃の働きを高める健胃作用

< 自律神経症例 >

施術者

モデル

回数	日付	主訴	意識した点・注意点・気付き点	使用精油	選択理由	前回からの経過

今後の課題・目標について

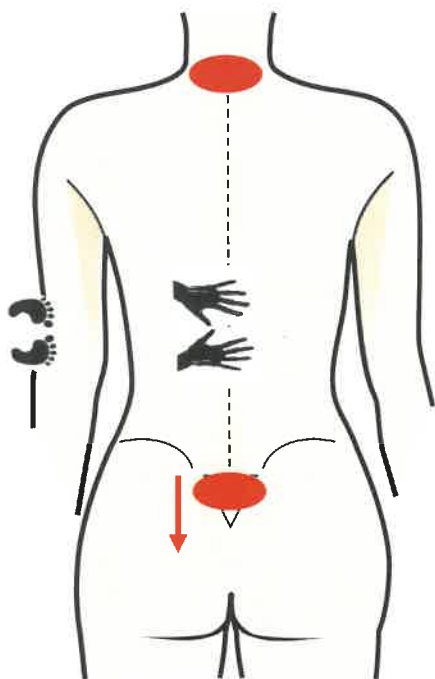


## 【 背面 】

前準備 : シアバターと漢方精油準備

カウンセリング後、漢方精油選び (2種類 1滴ずつ、1種類 2滴)

→冬場はシアバターをホットキャビンに入れて温めておく



### 1 タオル軽擦

※立ち位置左で、タオルの上から  
下から上2ラインで軽擦

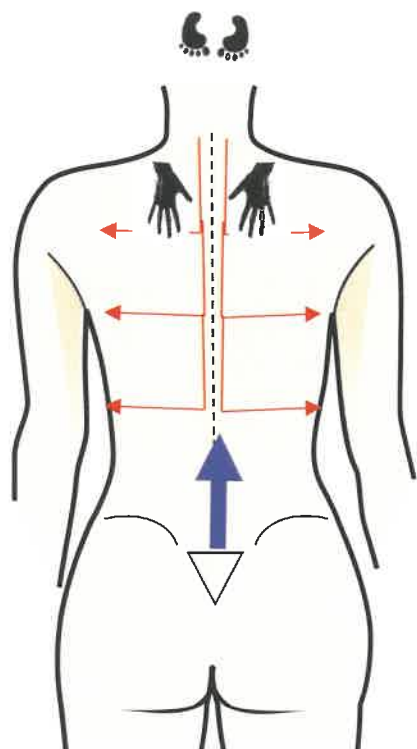
### 2 ①両手掌重ねて、仙骨揺らし ②脊柱を両手の母指と四指を並べて挟み、揺らし

※①で揺らした状態を保ちながら、  
そのまま腰椎から第七頸椎手前まで前後に揺らしていく

### 3 背中のストレッチ

※第7頸椎に上手を置いて仙骨を下に下げる

★立ち位置左のまま、タオルをめくる



### 4 ①漢方精油を2カ所たらし、シアバターを両手掌交互に 脊柱上にクルクルと円を描きながら塗布 ②そのまま頭上へ移動してから、上腕部を塗布

※漢方精油を仙骨→ブラジャー線あたりの順番に垂らして、  
シアバターを手で温めてから塗布

★4-②の立ち位置頭上のまま

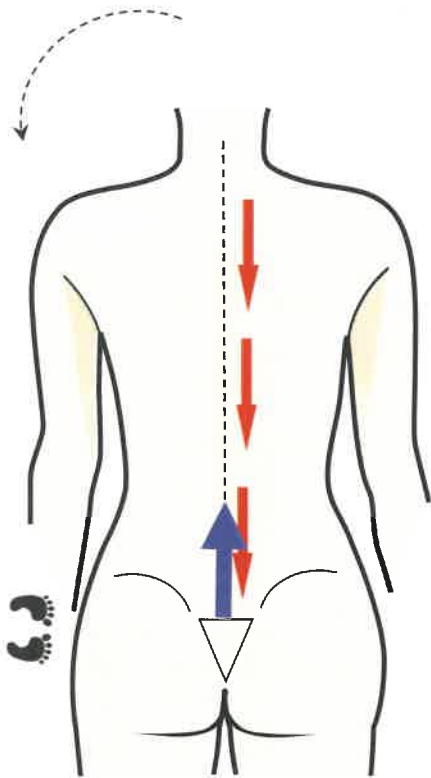
### 5 頭上からエフルラージュ

### 6 ①脊柱両側に中指をはめて、手掌で外へ解放するように横へ流す (スタート位置は同じで、3~4カ所)

②戻りは仙骨から頸部に向かって、両手掌交互に軽擦

×2

【 背面 】



- 7 ①3カ所上下ナックルで腸骨稜まで進む  
②戻りは仙骨から頸部に向かって、両手掌交互に軽擦  
×2 ※①第二関節から付け根の面部分を使い、行きが強、戻りが弱のスライド

- 8 7-②のまま立ち位置を左に移動してから、両肩を包み込む

- 9 天柱、風池、完骨をそれぞれ内手母指で揉捏し、点圧  
(右→左 交互に)  
×3 ※基本右手で左右行うが、困難であれば手を変えてもOK

※1セットごとに強さ刺激度合いを変えていく  
皮膚を動かす→筋肉動かす→ツボ捉える刺激

- 10 頸部の筋肉を母指と四指でとらえて、下から上に円を描くように揉捏  
最後は両肩を包んで下りる  
×2

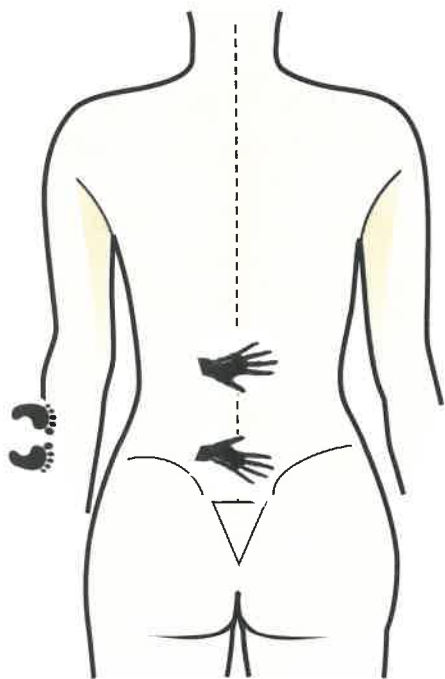
★手順11～15の最後は、交互に肩内側から鎖骨方向か、  
もしくは肩甲骨全体を流して腕を包んで戻ってくる

- 11 両母指で脊柱両側を点圧 (右→左 交互に)

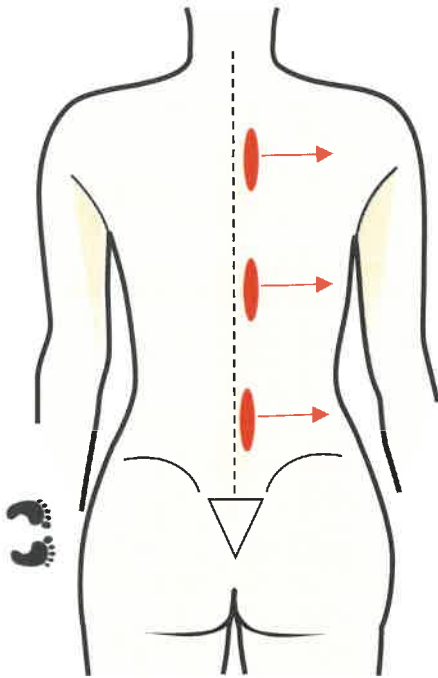
- ×3 ※腸骨稜際からスタートで、下から上に向かって  
指の間隔は4センチ開けて行う  
→4センチ間隔開けた間から次はセット

- 12 脊柱際のラインを3～4カ所に分けて強擦 (右→左 交互に)

- ×3 ※腸骨稜際からスタートで、下から上に向かって  
指の間隔は4センチ開けて行う



【 背面 】



13 脊柱際のラインを両母指重ねて強擦 (右→左 交互に)

×3 ※上手 or 下手を下にして行う  
→下手の場合は、爪を立てないように注意

14 ナックルプッシュして手掌で流す 3カ所繰り返す

※ゆっくりカウント1、2、3で沈めて4で上げる  
push upの刺激を入れてから、手掌で外へ流す

※沈めるとき両手でサポートしても良い

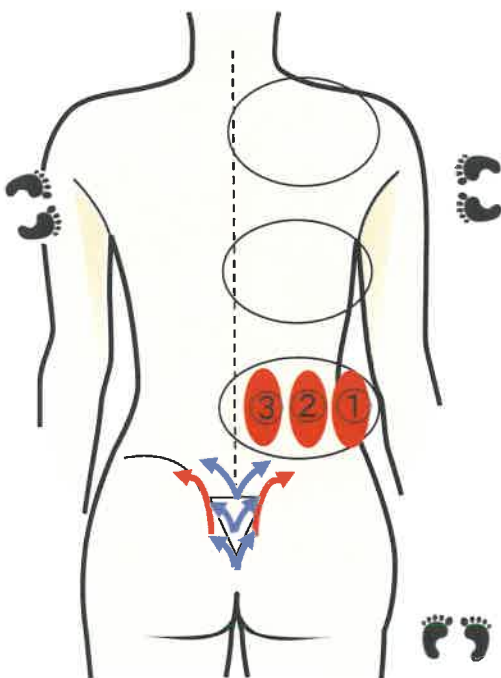
×1

15 背部を片側ずつ3カ所に分けて両手掌で揉捏

(1カ所につき、図①~③に分けて、体側に流し込む)

※ ①の番号順に、1カ所につき1回の揉捏のペースで  
最後③の後に体側に流していく。

※体側に流す際、母指を強調しないように行う



16 外手(上手)で仙骨を押さえて、脊柱を示指、中指でVで挟み強擦  
両手掌交互にクルクル円を描きながら、頭上~立ち位置右へ移動

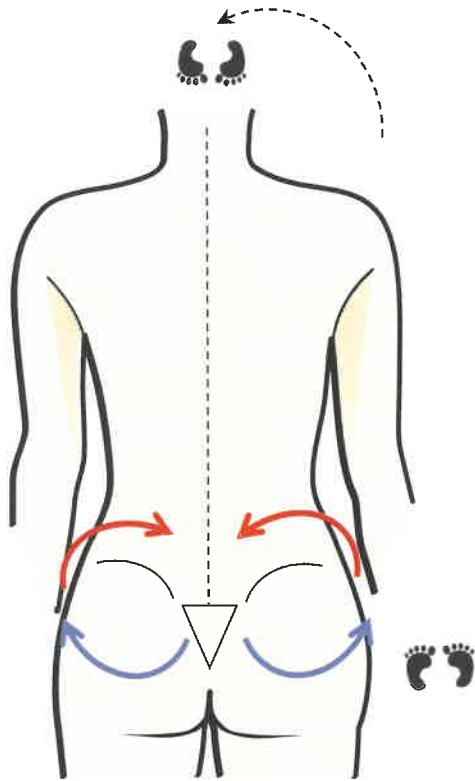
17 立ち位置を右に移動し、最後は両肩を包んで下りてから  
手順14・15繰り返す

18 ①仙骨を両母指で円を描きながら揉捏後、  
②仙腸関節を強擦する

※①徐々に上がっていく噴水を描く

②左右の仙腸関節を同時に強擦

【 背面 】



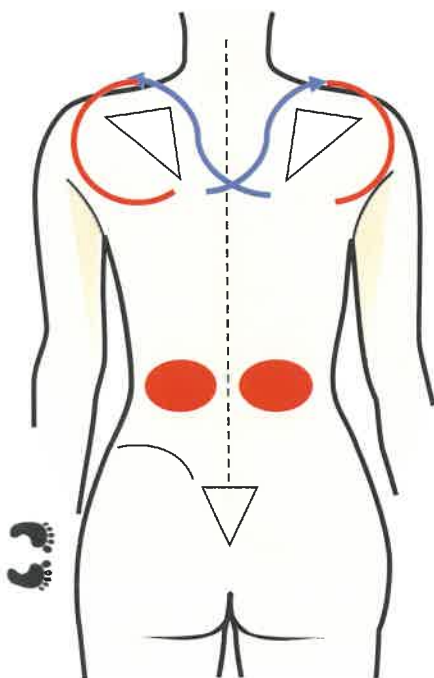
- 19 右臀部スタートで、  
両手掌重ねて落とし込み腰の引き上げ(8の字)を左右臀部に行う  
×2

※右臀部：右手を下  
左臀部：左手を下

- 20 外手(上手)で仙骨を押さえて、脊柱を示指、中指でVで挟み強擦  
両手掌交互にクルクル円を描きながら、**頭上**へ移動

※手順16と同様

- 21 ①頭上から両手を上げてから、エフルラージュ  
②両手掌交互にクルクル円を描きながら、立ち位置を**左**に移動し  
最後は両肩を包んで下りる



- 22 ①腎臓周辺を両手掌で温める(5秒)  
②**右肩甲骨**スタートで、肩甲骨周辺を両手掌重ねて  
大きく円を描き(8の字)強擦する ×2

※①の後、肩を包んで仙骨に戻り仙骨から両手掌を重ねて脊柱を  
強擦し手順②へ

- 23 腕の付け根から手の平まで、両手掌同時に圧迫で下りる  
最後は指先に向けて抜いていく

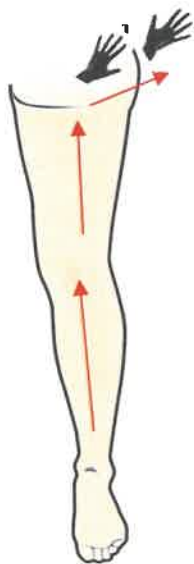
※圧迫は、ゆっくりカウント1、2で沈めて3で上げる

- 24 ①V字で脊柱を挟んで**両手掌交互に**、**仙骨**へ向かって強擦  
②最後は両手掌重ねて、仙骨温め

※①しっかり下に気を下ろすように、片手ずつ3回強擦

★背中施術の終わりは、腕を楽にするようにお声かけ忘れずに！

## 【下肢後面】



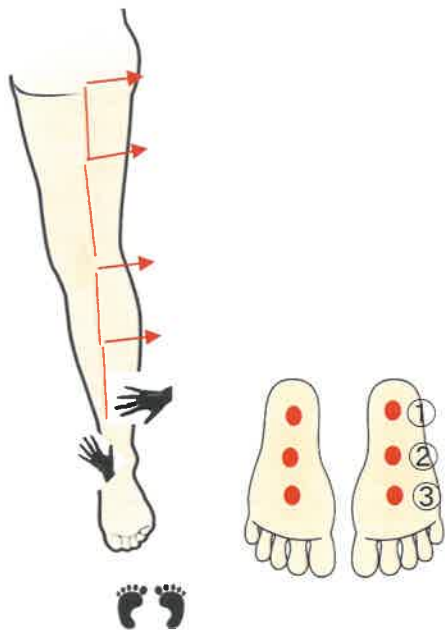
### ★タオルの上から行う

- 1 ①(右足→左足) 足首から両手で転がしながら往復  
②両踵に手掌を添えて、左右に揺らす

### ★右足からスタート (タオルの上から軽擦→タオルをめくる)

- 2 膝窩・坐骨結節に精油を垂らした後、  
全体にシアバターを塗布する

※塗布：スタンプ→両側包んで足裏まで塗布



- 3 下肢後面全体をエフルラージュ

× 2

※大転子から外に解放するように抜く  
→イラストのように四指を解放する方向に揃えながら抜く

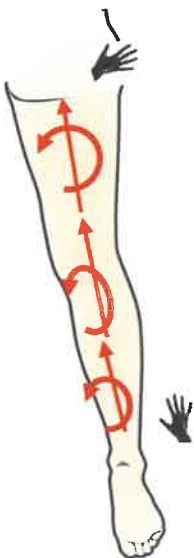
- 4 ①足底部を握り拳で強擦 (踵に向かって) × 2  
②足裏を両母指重ねて点圧(3点)

※握り拳は縦にセット

- 5 下肢後面全体を4カ所軽擦 (外側へスライドしながら抜く)

× 2

※外手で行い、内手は足首に添えておく  
※2箇所目以降は、終わったところからスタートする



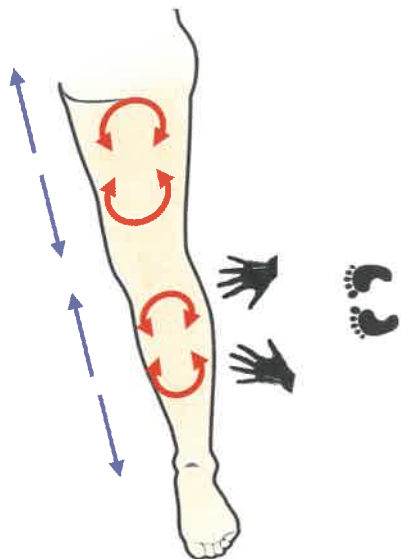
- 6 下肢後面全体を内手(猫の手)、外手手掌で交互に軽擦

× 2

※内手サークル(猫の手)

※外手は直線、縦に抜けていく

【下肢後面】



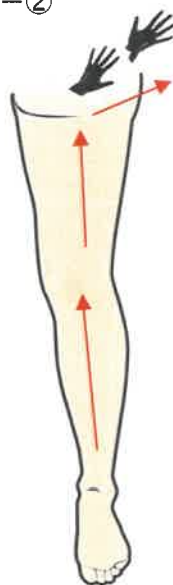
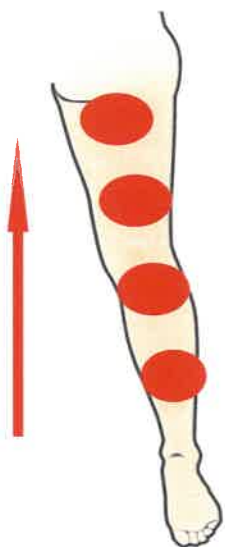
- 7 ①下腿部・大腿部をそれぞれ中心に集めるようにアプローチ ×2  
②左右に解放 ×1

- 8 ①下肢後面全体を両手掌重ねて4カ所圧迫(足首スタート) ×1  
②下肢後面全体をエフルラージュ ×2

※①圧迫は、ゆっくりカウント1、2で沈めて3で上げる  
②手順3と同様

8-①

8-②

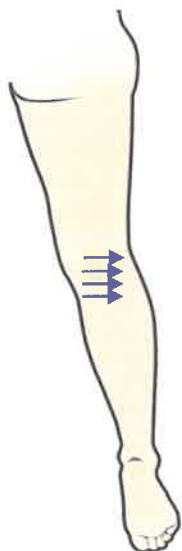


- 9 ①膝下を両手掌交互に内側から外側に3~4回軽擦  
②両手掌重ねて5秒間圧迫

- 10 大腿部→下腿部を両手掌交互に、それぞれ3~4回軽擦しながら下る  
×1

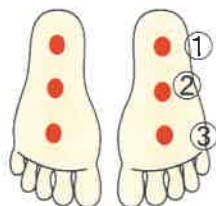
9

10



- 11 足裏を両母指で点圧(3点)

※4-②と同様



- 12 立ち位置正面向いたまま、最後は足底全体を両手掌重ねて圧迫し、ゆっくりと足指に向かって滑らせる

★手順2~11を反対側(左足)も同様に行う



日本アロママイスタースクール

## 介護メディカルアロマコース

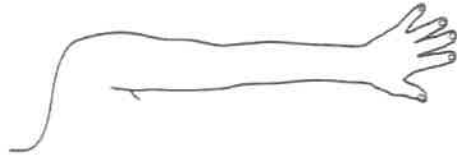


## 【ハンドケア】フェイスタオル3枚使用

- 準備 ①受け手に椅子に座ってもらい、腰にクッションを当ててもらえかかれるように調整する  
②受け手の膝上に枕を置き、その上に前腕を置くように誘導する  
→受け手の肩の位置を確認し体勢がしんどくないか、しつかり声かけを行いましょ

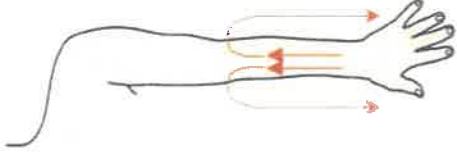
1 手関節～肘まで手掌でオイル塗布

→片手ずつで動かかし、手の平まで塗布



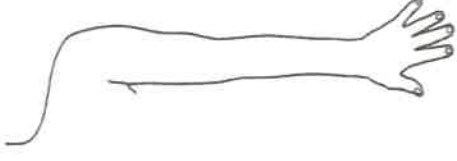
2 手関節～肘までエフラーージュ

→手掌同時に行う



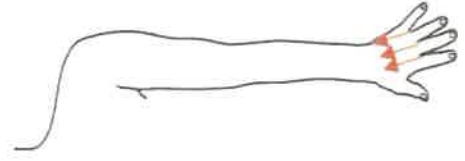
3 手指を母指で円を描くように強擦後、圧迫

→付け根から指先に向かって行い、最後は爪上を軽く圧迫



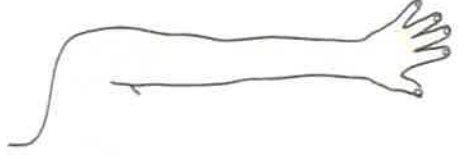
4 手指骨間を母指で軽擦（母指重ねて1本ずつ）

→皮膚の薄いところなので圧を入れ過ぎないように、爪が当たらないように注意



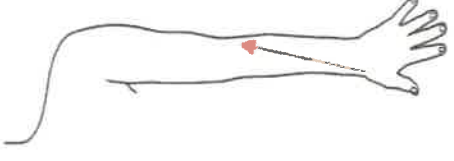
5 手の甲全体を母指球で揉捏

→甲全体を温めていくように密着させながら行う



6 (前腕背側) 橈骨と尺骨の骨間を手根で強擦

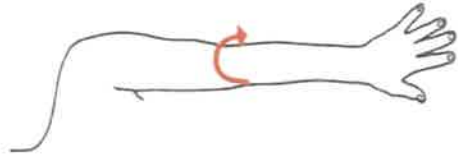
→外手で行う





7 肘頭周りを手掌で包み込むように軽擦

→外手で行う

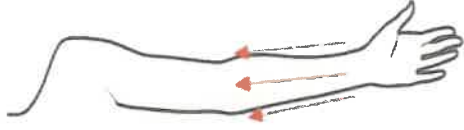


8 手関節と肘を支えて、手を返す



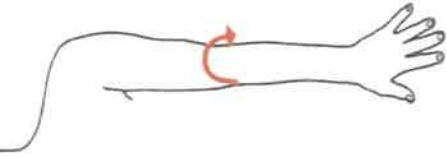
9 前腕掌側を3ライン（中央→内側→外側）を  
母指で円を描くように強擦

→外手で行う



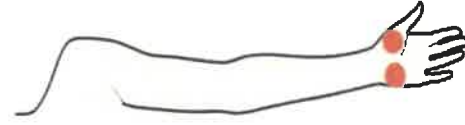
10 手関節～肘までエフルラーージュ

→手掌同時に行う



11 母指球・小指球を母指で揉捏

→手掌全体を開くように意識して行う



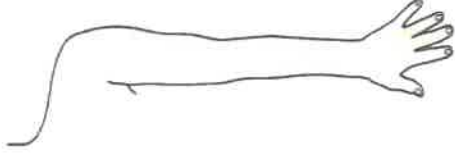
12 手掌中央を両母指で点圧



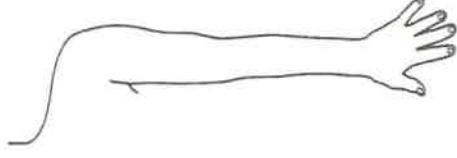
13 手関節～肘までエフルラージュ  
→手関節同時に行う



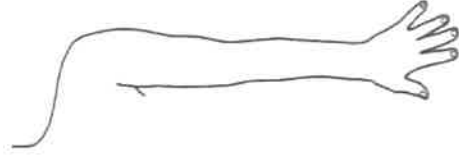
14 手の甲を上、手掌全体を圧迫



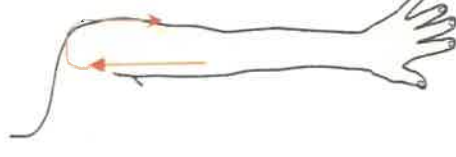
15 ゆっくりと指先に向かって手を滑らせる



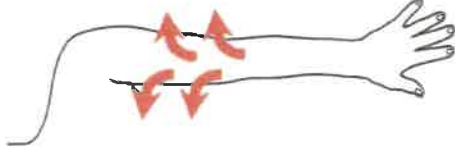
16 タオルをかけて保温後、反対側も同様に行う  
→両前腕の拭き取りを終えてから、上腕部へ



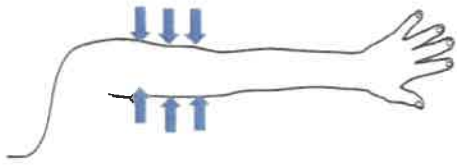
17 上腕部を軽擦  
→外手で行う



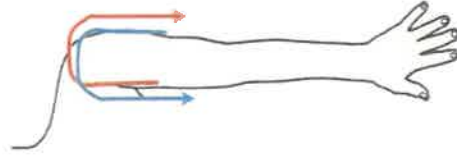
18 上腕部両側を交互に把握揉捏(上→下→下へ往復)  
→骨に圧をかけないように注意  
※肩が上に上がらないように注意



19 上腕部を圧迫

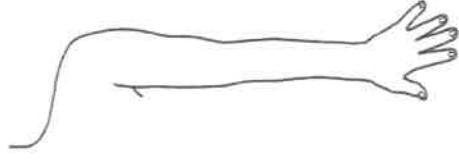


20 三角筋を縁取るように手掌で強擦  
→外手で行う

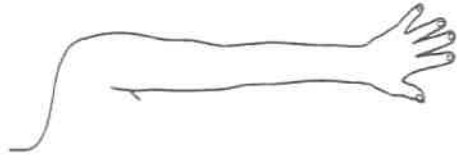


21 上腕部を強擦  
→両手掌で行う

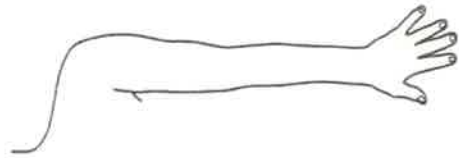
※前にならえの手の形で転がすように



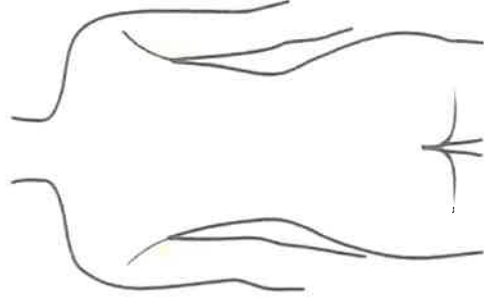
22 上腕部を軽擦  
→外手で行う



23 反対側も同様に行った後、  
背部へ移動しタオルを肩にかける  
→声掛けを行ってから、移動



24 軽擦 → 肩もみ → 軽擦 → 軽く圧迫 (鎮静) 〆

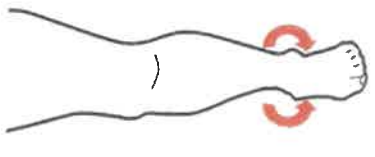
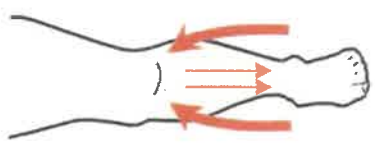
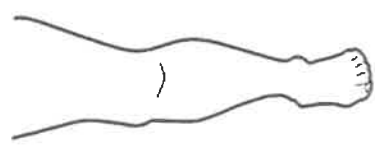


【フットケア】☆フェイスタオル3枚使用、ひざ掛け用バスタオル

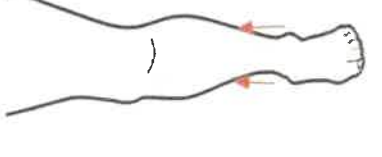
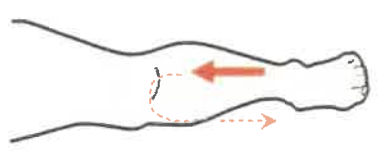
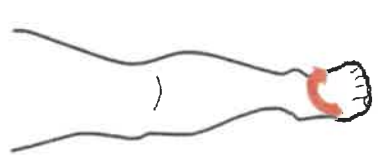
準備

- ①受け手に椅子に座ってもらい、腰にクッションを当ててもらえかかかれるように調整する
- ②術者は正座か足を崩す形の楽な体勢で、受け手の足裏にバスタオルを敷いた自分の膝上に置き固定をする
- 受け手に体勢がしんどくないか、太ももが椅子から浮いていないか確認しながら、しっかり声かけを行いましょ
- 消毒(コットン or ジェルなど)で足指を中心にふき取り、最後は自分の手指も消毒しましょ！

- 1 足～下腿部全体を両手掌でオイル塗布
  - 足裏以外の足の甲から膝上まで円を描くようにオイル塗布
- 2 下腿部全体を両手掌でエフルラーージュ
  - 足がぐらつくようなら、片手ずつで行う ※後ろから前に
- 3 内果と外果を両手掌で包み込むように強擦
  - 足首回りのリンパと血行を促進させるように、密着して行う

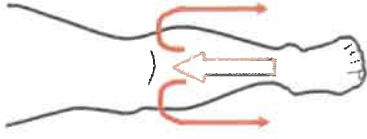


- 4 足の甲全体を片手握りこぶしでファイバーのように半円で軽擦
  - 関節を当てないように寝かして、圧も入れ過ぎないように注意
- 5 前脛骨筋を母指で円を描くように強擦
  - 内手で行い、外手で足首を固定して行う
- 6 アキレス腱を四指で交互に強擦
  - 特に浮腫みやすく硬くなりやすいところなのでしっかりと上方向へ流し血行促進へ



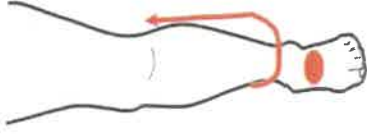
7 下腿部後面中央を**四指**で強擦

→ 足がぐらつかないように注意して行う



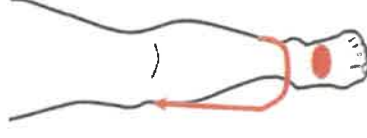
8 下腿部後面外側を四指で強擦

→ 内手で外側を足首から膝裏へ向かって強擦  
→ 外手で足首を固定して行う



9 下腿部後面内側を四指で強擦

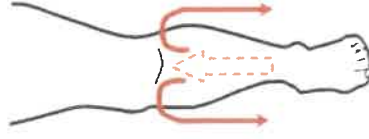
→ 外手で内側を足首から膝裏へ向かって強擦  
→ 内手で足首を固定して行う



7

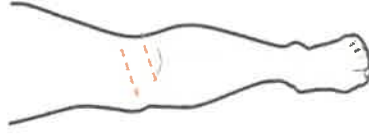
10 下腿部後面全体を**両手掌重ねて**強擦

→ 足がぐらつかないように注意して行う

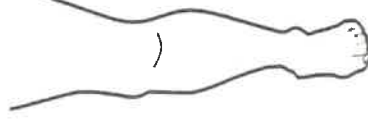


11 膝窩を四指で**軽擦**

→ 足がぐらつかないように、片手でを行う

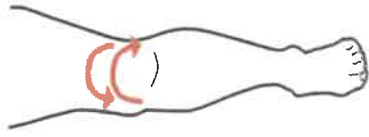


12 手順10と11を繰り返す



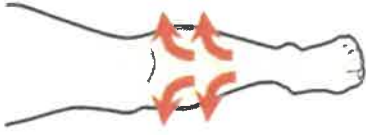
13 膝関節周りを両手掌で交互に軽擦

→ 圧を入れずに、優しく包みこむように行う



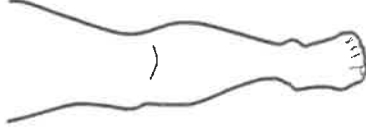
14 下腿部前面を脛骨両側を母指球で押し割り

→ 骨の上に圧をかけないように注意



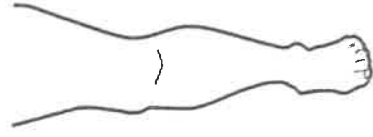
15 下腿部全体を両手掌でエフルラーージュ

→ 足がぐらつくようなら、片手ずつで行う



16 足の甲に手掌を重ねて指先に向かって手を滑らせる

→ 拭き取り or 保湿してから反対側も同様に行う



JAM

日本アロママイスターズスクール

*oriental reflexology is conveyed*

中国式リフレクソロジー

手順テキスト



## リフレクソロジーとは

リフレクソロジーとは反射という意味の「リフレックス【reflex】」に学問を表す「ロジー【logy】」が組み合わさって出来た言葉です。

反射学とは足裏に臓器や器官が反射投影されており足裏にある特定の器官の反射区を刺激することで器官そのものに刺激が伝わり機能を活性化するという健康法です。

足裏の反射区と人体は臓器や器官がほぼ同じような位置関係で並んでいるので、身体の左半身にある臓器全て、心臓や脾臓は左足の裏のみにあり、身体の右半身にある臓器全て肝臓や胆のうは右足裏のみにあります。



The physician's tomb at Ankhnesneferibre, Saqqara in Ancient Egypt around 2350 BC, depicting a Reflexology treatment

## リフレクソロジーの始まり

元々発祥はアメリカで今から1000年ほど前の当時麻酔が発達していない時代に、アメリカの耳鼻咽喉科医であるウィリアム・フィッツジェラルド博士が患者が手術の際に足裏や手を何かを押さえつけながら痛みをこらえる姿を見て足のある部分に圧を加えると身体の特定位所に麻酔的効果が現れるのではないかと考え、研究したのが始まりだと言われています。そこから研究が進み頭から足先まで垂直に流れる10本のエネルギーラインをベースとして反射区の位置が決まっていると考えられています。

## リフレクソロジーの歴史

足の裏を揉む健康法はもっと古くからあり記録として最古のものとされているのは、今から5000年ほど前古代エジプト時代の壁画に足揉みと手揉みを行う絵文字が残されています。足揉み療法は古くからインド、中国、エジプトなど世界中で行われていたといわれています。中国最古の医学書「黄帝内経（こうていだいけい）」の中に「観趾法（かんしほう）」という足全体をくまなく観察し悪い部分がないかをチェックし揉むことで体の改善を促すという治療の記述も残っています。



## 西洋式と東洋式

現代日本では、『西洋・英国・欧米式』や『中国・東洋・台湾・アジア式』など様々な呼び名が数多くありますが、実際そのような色分けは日本人が始めたものです。反射区の捉え方は同じですが違いとしては、『西洋式』は東洋人と比べて痛みに弱い欧米人向けの比較的ソフトタッチを基本としたリラクゼーションを目的とする施術スタイルとなっており、それに比べて『中国式』は指圧、按摩を受け慣れ痛みに強い東洋人向けの、リラクゼーションよりも治療を目的とした療法で身体の働きを正常化するという働きを重要視した強い刺激を伴う施術スタイルをなっております。

足裏にはツボ一つしかないんだよ～




## 中国式リフレクソロジーの特徴

- ☆ 気の流れがよくなる
- ☆ 心身改善の即効性や、慢性的な病気の改善効果を狙える
- ☆ 免疫力を高め、自然治癒力・自己治癒力が高まる
- ☆ 血液の循環、リンパの流れが良くなる
- ☆ 各臓器、器官、内分泌機能の調子を整える
- ☆ ホルモンのバランスが整う
- ☆ ストレス解消、心身の緊張状態を緩める

## 禁忌事項

- ◎ 重度の病気の場合(心臓病、糖尿病、高血圧など)
- ◎ 妊娠中、妊娠の可能性のある場合
- ◎ 生理中の場合
- ◎ 食事・飲酒の前後
- ◎ 水虫、皮膚病、感染症のある場合
- ◎ 骨粗鬆症の場合

しっかり手の殺菌・消毒・爪の手入れを行い、  
施術後はしっかりと水分をとって老廃物を  
流していくように声掛けしていきましょう～！！



【 オープニング 】

①足全体にオイル塗布

足首から指先～指間まで全体にオイル塗布

②エフルラージュ

足底部中央を踵部まで両母指でたてに割るように強擦

③足首中央を母指,もしくは中指で軽擦

解谿のツボを意識して、軽擦（両母指か両中指、もしくは両示指でもOK）

④内果と外果を両手掌で包み込むように強擦

両くるぶしの骨の際をしっかり戻りに意識して、中指か示指で強擦


⑤踵部側面を両示指側面で強擦

カギの手を作って、くるぶしに当てないように注意しながら刺激を行う

⑥エフルラージュ

手順②と同様に行う





## 【 クロージング 】

### ①踵骨を支え持ちながら、下肢全体をふるわす

母指を1、2趾の間にはめて踵骨を支え持ち、少し浮かせた状態で行う

### ②足首を左右にゆっくりと回旋

①の流れから踵骨を支えてベッドにおろした状態で行う

### ③足関節を背屈・底屈

①の流れから踵骨を支えてベッドにおろした状態で行う

### ④足底部を手背部で叩打

どちらの手でも、手指を閉じても伸ばしてもOK、勢いよく行わないように注意  
もう片手は足裏が倒れないように足趾を支えて起こす

### ⑤副腎～尿管～膀胱までの足裏反射区をもう一度刺激

足裏①②を行う

### ⑦エフルーージュ

オープニングと同様に行う

### ⑧足裏全体を両手掌で圧迫して指先に向かってゆっくりと滑らせる

土踏まずの辺りに両手掌をセットして圧迫を行い、最後は余韻を残しながらゆっくりと滑らして行う



◀足裏▶



①副腎を強擦後、点圧

※湧泉の位置周辺を3ライン描いてから、点圧を行う

②尿管を強擦後、膀胱を点圧



③大脳を両母指重ねて絞り上げる

※足指のストレッチを行うように、  
第一関節下から指を反らしながら行う

④副鼻腔を強擦(第1趾)

※爪から1センチ間隔空けて、爪注意



⑤脳下垂体を点圧

⑥三叉神経を両母指重ねて圧迫

⑦首を母指で強擦

※1趾を吊るし上げた状態で行う



- ※⑧⑨を組み合わせる  
⑧副鼻腔を両母指重ねて絞り上げる(第2～5趾)

※足指のストレッチを行うように、  
第一関節下から指を反らしながら行う

- ⑨目と耳を強擦

※指を反らしながら、3ライン描く



- ⑩食道～甲状腺にかけて強擦

※母指球を囲むように、上・下どちら方向でもOK

- ⑪僧帽筋～肺を握りこぶしで強擦

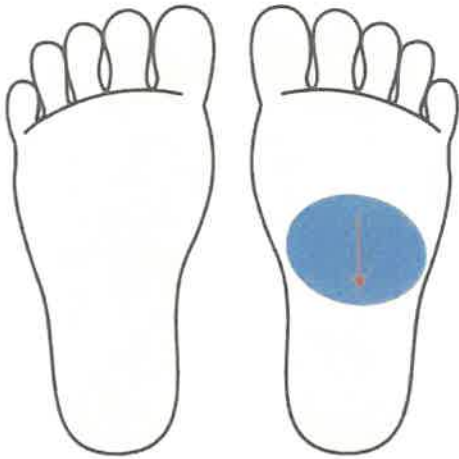


- ⑫心臓を強擦後、点圧  
※右足は肝臓になる

※まずは、点圧部位を上から下に流してから点圧を行う  
※右足も同様に行う

- ⑬胃を強擦

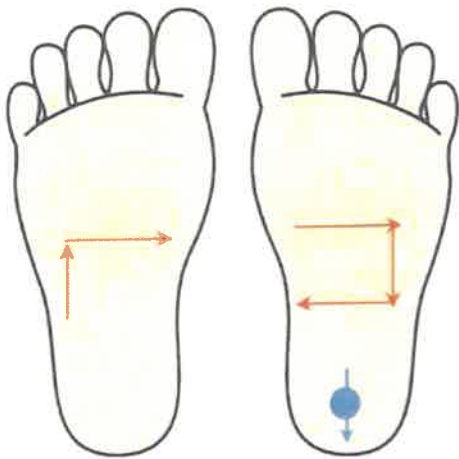
※3ライン描く



⑭小腸を握りこぶしで強擦

⑮大腸を強擦後、肛門を点圧 ※左右異なる

※左足はコの字を描いて、右足はL字



⑯生殖腺を握りこぶしで強擦後、点圧

※手前に踵を引きながら、強擦後は真ん中1点を点圧

⑰足裏全体を握りこぶして強擦

◀ 足の甲 ▶



①骨と骨の間を両母指で強擦

【胸部・頸部のリンパ～三半器官～肩甲骨】

※骨間4ラインを狙い、強擦

②甲全体を握りこぶして強擦 【横隔膜】

※腱を斜めに切るように、強擦

◀ 内側 ▶



①両母指示指側面を使い、交互に母指で強擦  
【副甲状腺～胸椎～腰椎～仙骨】

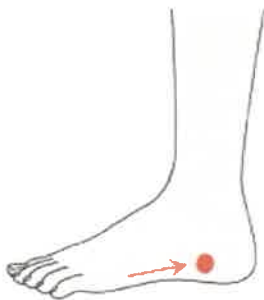
※アーチ部分をめくりあげるように

②内果を円を描きながら強擦 【股関節】



③脛骨内側(四指幅分)を母指で強擦 【直腸】

◀ 外側 ▶



①母指と示指の側面ではさんで強擦 【上腕】

※骨を間に挟んで、  
第二関節下から中足骨基部にぶつかる手前まで強擦

②母指で揉捏後、圧迫 【膝】

※母指の指腹を窪み（かまぼこ）にはめて輪状揉捏後、圧迫

③外果を円を描きながら強擦 【股関節】



④腓骨外側(四指幅分)を母指で強擦 【下腹部】

JAM

日本アロママイスタースクール

*oriental reflexology is conveyed*

東洋式リフレクソロジー

手順テキスト





## ☆リフレクソロジーとは

リフレクソロジーとは (Reflexology)を直訳すると「Reflex(リフレックス) = 反射」

「logy (ロジー) = 学問」となり、反射学となります。

反射学とは足裏に臓器や器官が反射投影されており足裏にある特定の器官の反射区を刺激することで器官そのものに刺激が伝わり、機能を活性化するという健康法です。

## ☆足は第二の心臓

足裏には第二の心臓と呼ばれるほど、大切な機能があります。

血液は心臓から全身へ酸素と栄養素を配り、体内の老廃物などを受け取り再び心臓へと戻ります。

一番遠い足先からは歩く時に足の筋肉が収縮することで心臓に戻るため、足は心臓に血液を送り返すためのポンプの働きを担っています。「**第二の心臓**」と呼ばれるのはそのためです。

## ☆反射区とツボ

反射区とツボは異なるものと認識しておきましょう。

ツボ… 東洋学では経絡と呼ばれるエネルギーラインをベースとして、ツボはその経絡上にある重要な反応ポイントとして呼んでおり**点**としてより狭い範囲でとらえているのが特徴です。

反射区… リフレクソロジーでは10本の垂直に流れるエネルギーラインをベースとして反射区的位置が決まっており**面**としてより広い範囲でとらえているのが特徴です。

## ☆西洋式と東洋式の違い

	西洋式リフレクソロジー	東洋式リフレクソロジー
刺激の強さ	非常にソフト・なでるような感覚	痛みの強い刺激
刺激方法	指の腹を使って刺激	手の関節や棒などを使い刺激
反射区について	身体の右半身は右足に 左半身は左足に存在する	首から下は西洋式同様に存在し 首から上は反射区が逆になる

## ☆リフレクソロジーの施術効果

- ↳ 血液循環を良くする
- ↳ 各臓器・器官・内分泌器官の調子を整える
- ↳ 免疫力を高め、自然治癒力を促す
- ↳ ストレス解消・心身の緊張状態を緩める
- ↳ 新陳代謝を活発にし老廃物の排出を促す

## ☆リフレクソロジーの禁忌事項

### ◆食事 1 時間以内の場合

食後は消化器官系統に消化を促進するため血液が集まっている。そのため施術を行うと全身の血行が良くなり消化に集まった血液を分散させ消化不良の原因になる。

### ◆飲酒している場合

血行を促進させるので酔いの周りがひどくなる可能性がある。

### ◆妊娠中・妊娠の可能性のある場合

卵巣・子宮の反射区もあり流産を促す可能性もあるので熟練した知識と技術が必要。

### ◆生理中の場合

血行を促進させるので、出血の量が多くなる可能性があるため。

### ◆重度の病気のある場合(糖尿病・心臓病・高血圧など)

血行を促進させるので、血管に負担をかけてしまう事もあり免疫力が低下している方には身体の負担が大きいため。

### ◆重度の水虫・皮膚病のある場合

皮膚の状態や炎症を悪化させる可能性があるため

### ◆骨粗しょう症の場合

足への刺激が負担になり、ひびや骨折の原因になる可能性があるため

## ☆リフレクソロジー施術後の注意事項

↳老廃物の排出を促すために水分をしっかり取る

↳発汗・排尿の量が増える・倦怠感・疲労感など個人差はありますが

「好転反応」といって身体に良い方向に向かう時に出るものなので心配はありません

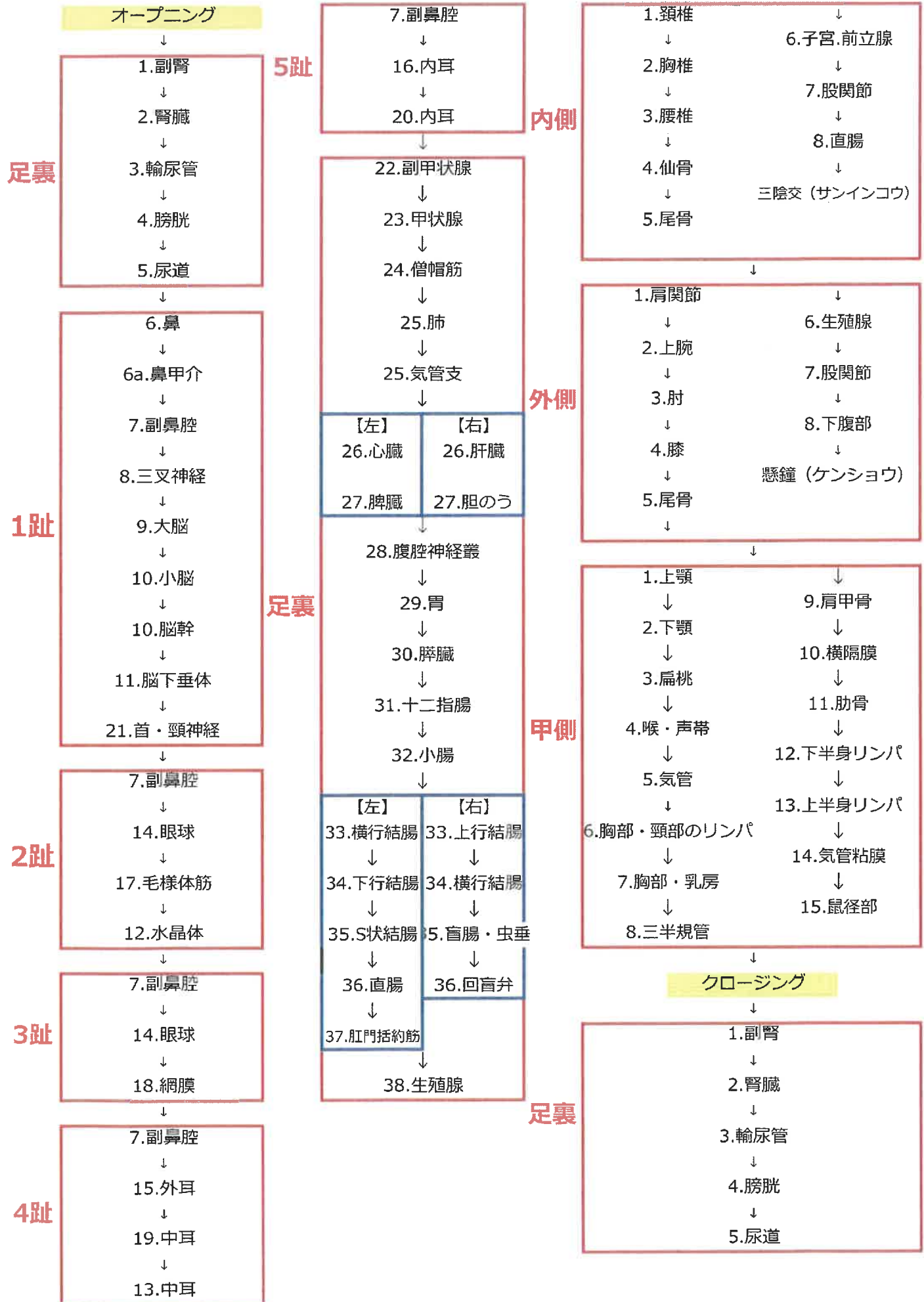
↳直後の飲酒や食事は、酔いを促進したり消化不良の原因になるので 30 分～ 1 時間は避ける

↳ゆっくりとお風呂に浸かり汗をかき老廃物の排出を促しリフレクソロジーの効果を高めましょう

手の殺菌・消毒・爪の手入れを行い・・・

それでは始めましょう！！

# 台湾式リフレクソロジー手順



## オープングリフレクソロジー

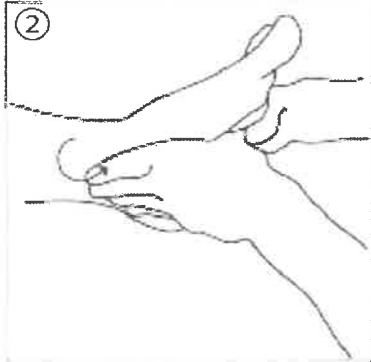
リフレクソロジーをより効果的にするための足部筋肉の緊張を取り除きます。

①



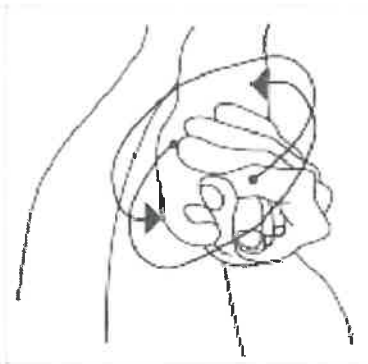
①足部全体を包み込むようにして  
オイル（クリーム）塗布する

②



②内果と外果を両手掌で  
包み込むように強擦

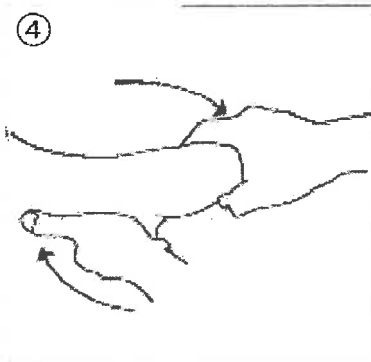
③



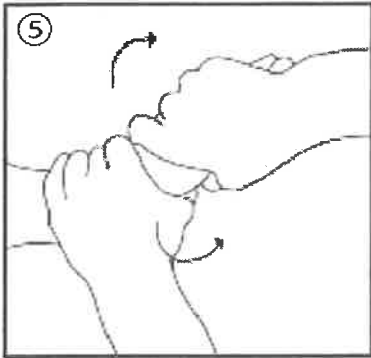
③足首を左右にゆっくりと  
回旋する（左右）

- 逆手…踵 軸手…母指を足趾1趾と2趾の間に入れ回旋
- 軸手の手根で足趾付け根を押す様に

④



④足関節を背屈・底屈する  
（2段階）

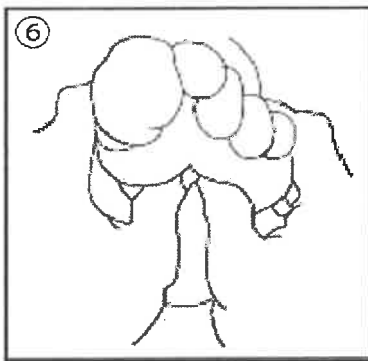


⑤足部内側を両母指示指

側面でしぼり込むようにひねる

土踏まずライン

- ①大きく引き上げるように
- ②細かく骨を動かす様に

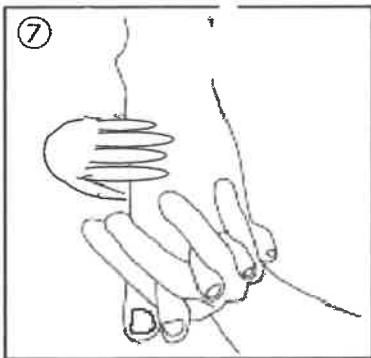


⑥足底中央部から踵部まで

両母指でたてに割るように強擦

縦割り3ライン

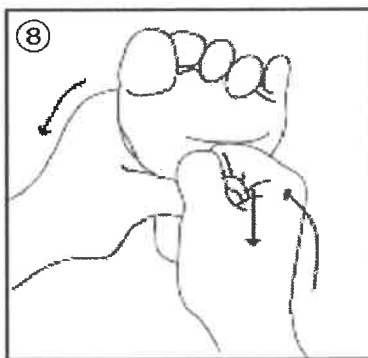
戻りは甲側メインで引き上げる



⑦足指を左右にゆっくりと

回旋し背屈・底屈

- 軸手…小指から順番に足趾の間に入れていく  
(逆手で誘導しながら)
- 逆手…1趾の第二関節の下を固定する

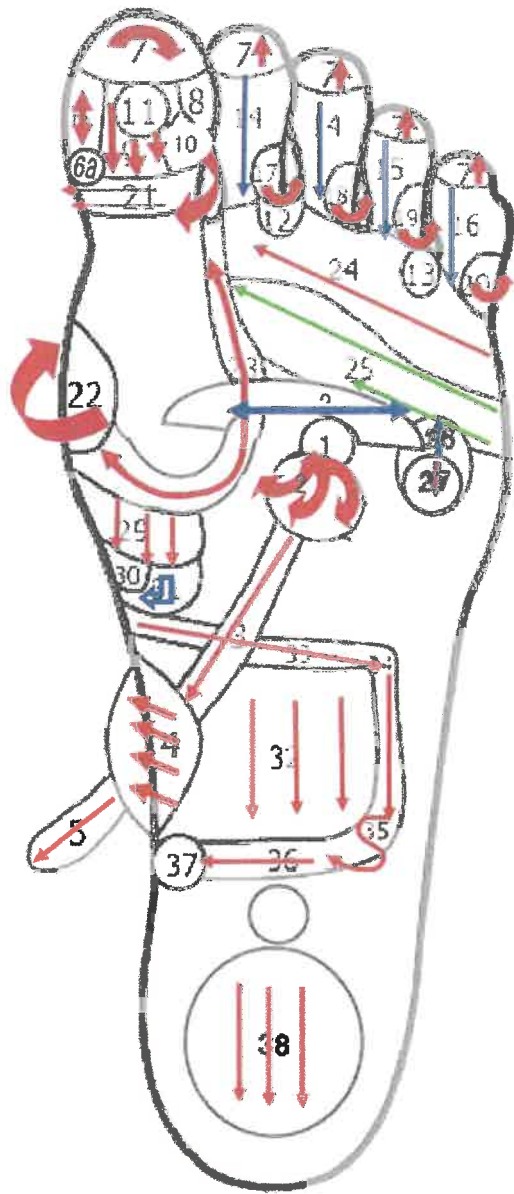


⑧足指を震わしながら、手を離し

副腎の反射区へと移る

# 左足

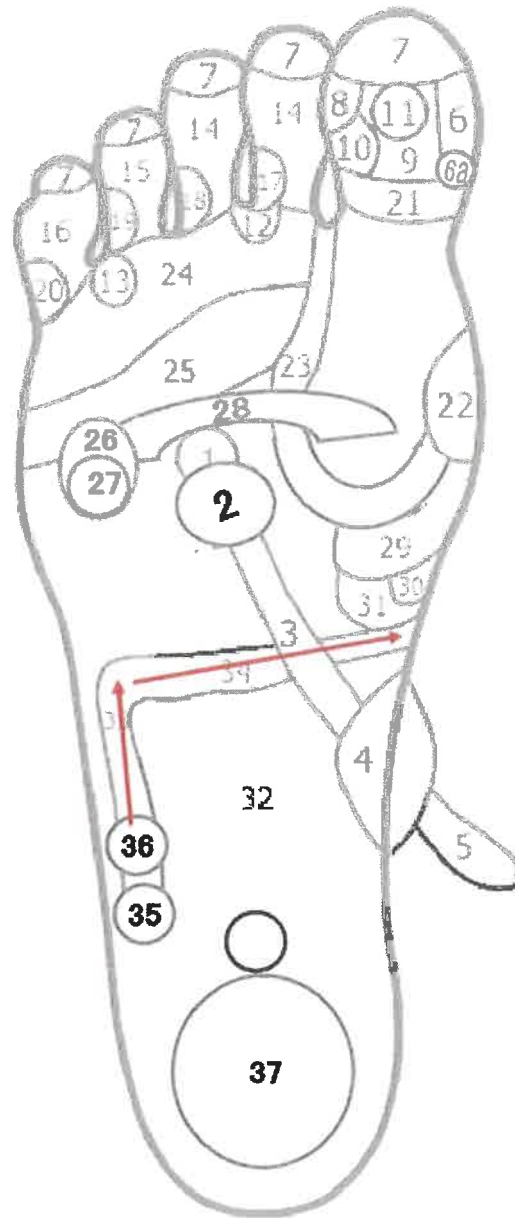
- 1 副腎
- 2 腎臟
- 3 輸尿管
- 4 膀胱
- 5 尿道
- 6 鼻 (鼻甲介)
- 7 副鼻腔
- 8 三叉神經
- 9 大腦
- 10 小腦 腦幹
- 11 腦下垂體
- 12 水晶体
- 13 中耳
- 14 眼球
- 15 外耳
- 16 內耳
- 17 毛樣體筋
- 18 網膜
- 19 中耳
- 20 內耳
- 21 首・頸神經
- 22 副甲狀腺
- 23 甲狀腺
- 24 僧帽筋



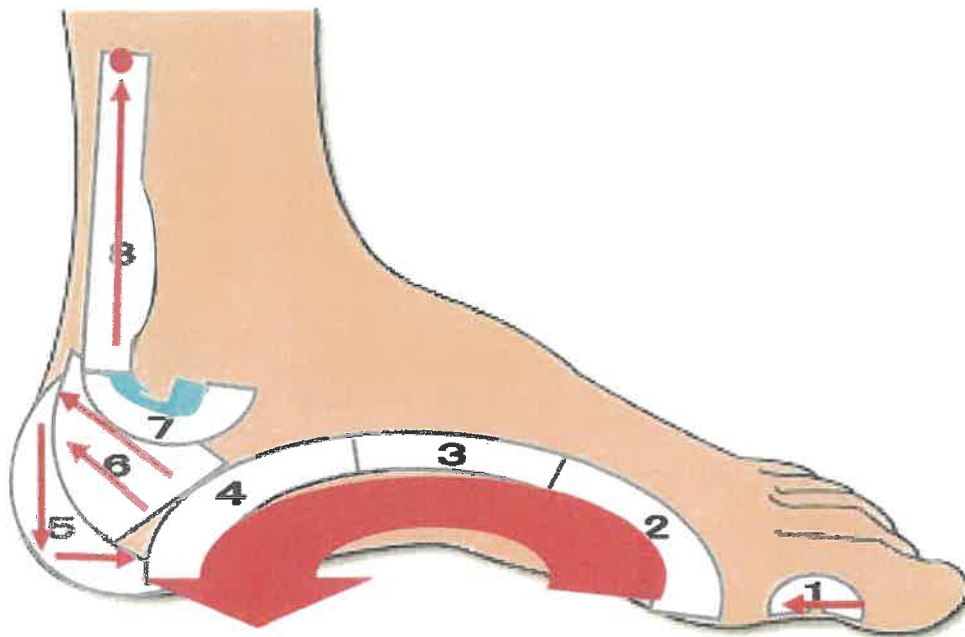
- 25 肺・気管支
- 26 心臟
- 27 脾臟
- 28 腹腔神經叢
- 29 胃
- 30 脾臟
- 31 十二指腸
- 32 小腸
- 33 橫行結腸
- 34 下行結腸
- 35 S状結腸
- 36 直腸
- 37 肛門括約筋
- 38 生殖腺

# 右足

- 1 副腎
- 2 腎臓
- 3 輸尿管
- 4 膀胱
- 5 尿道
- 6 鼻 (鼻甲介)
- 7 副鼻腔
- 8 三叉神経
- 9 大腦
- 10 小脳 脳幹
- 11 脳下垂体
- 12 水晶体
- 13 中耳
- 14 眼球
- 15 外耳
- 16 内耳
- 17 毛様体筋
- 18 網膜
- 19 中耳
- 20 内耳
- 21 首・頸神経
- 22 副甲状腺
- 23 甲状腺
- 24 僧帽筋
- 25 肺・気管支
- 26 肝臓
- 27 胆のう
- 28 腹腔神経叢
- 29 胃
- 30 脾臓
- 31 十二指腸
- 32 小腸
- 33 上行結腸
- 34 横行結腸
- 35 盲腸・虫垂
- 36 回盲弁
- 37 生殖腺



## 內側



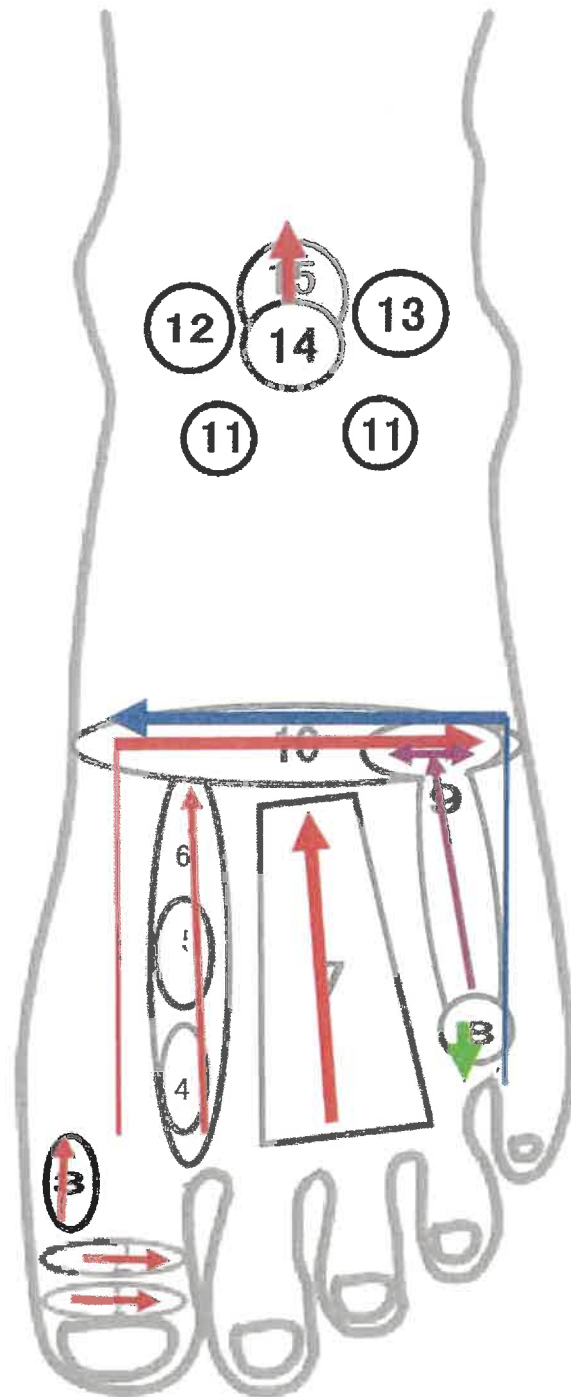
- 1 頸椎
- 2 胸椎
- 3 腰椎
- 4 仙骨
- 5 尾骨
- 6 子宮·前立腺
- 7 股關節
- 8 直腸

## 外側

- 1 肩關節
- 2 上腕
- 3 肘
- 4 膝
- 5 尾骨
- 6 生殖腺
- 7 股關節
- 8 下腹部



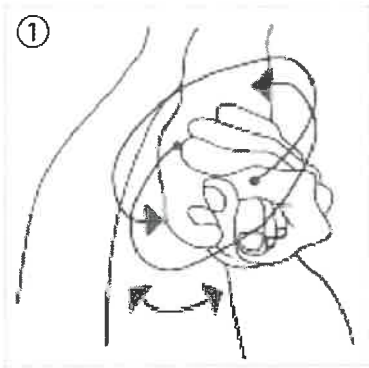




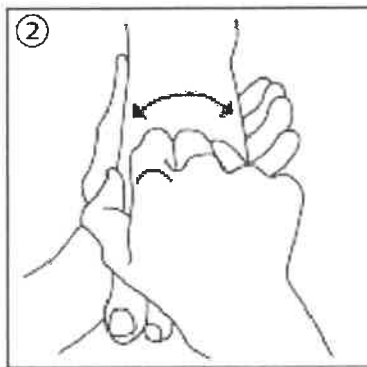
- |        |             |           |
|--------|-------------|-----------|
| 1 上顎   | 6 胸部・頸部のリンパ | 11 肋骨     |
| 2 下顎   | 7 胸部・乳房     | 12 下半身リンパ |
| 3 扁桃   | 8 三半規管      | 13 上半身リンパ |
| 4 喉・声帯 | 9 肩甲骨       | 14 気管粘膜   |
| 5 気管   | 10 横隔膜      | 15 鼠径部    |

## クロージングリフレクソロジー

スムーズに老廃物を体外に排出し、より深くリラックスを促していきます。

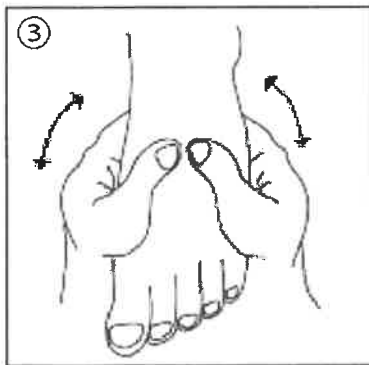


①踵骨を支え持ちながら  
下肢全体を大きくゆらす

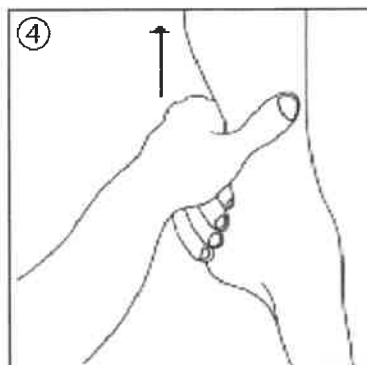


②指の第1関節を水平にし、  
甲側を強擦

猫の手で  
①両手交互  
②片手で斜めに切る様に



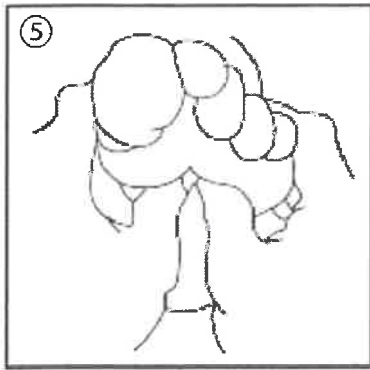
③甲側を両母指指球で強擦



④アキレス腱を母指示指側面で  
左右交互で強擦

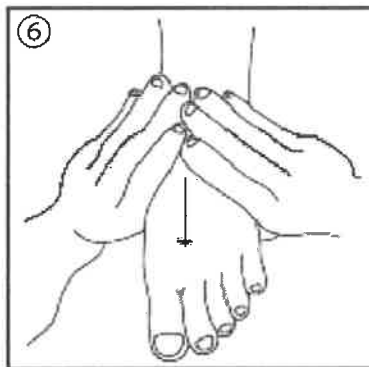
①母指示指側面で大きく流す  
②母指示指で挟んで小さく流す

●①②を内側外側それぞれ行う



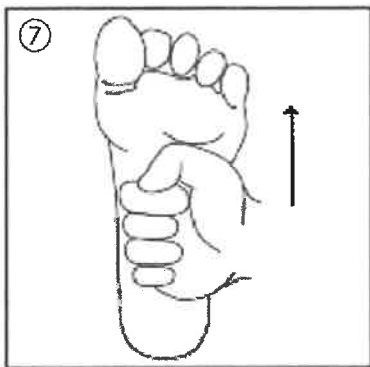
⑤足底中央部から踵部まで  
両母指でたてに割るように強擦し  
踵部側面を押圧

- ①縦割り3ライン  
戻りは甲側メインで引上げる。
- ②組手で母指で踵周辺3か所点圧

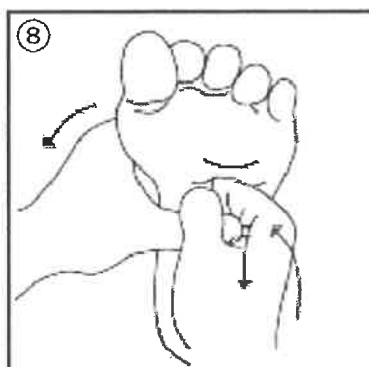


⑥甲側を母指指示側面で  
絞り込むように手前に強擦し  
足部側面をスライド

- ①四指で甲を折り込むように2~3か所。
- ②前にならえの手の形で関節を前後に動かす様にスライド



⑦足底部を手背部で叩打



⑧副腎の反射区へと移る

- 泌尿器系 1~5  
最後は甲を流して足底、甲を挟んでゆっくり抜く

反射区	機能・働き	効果・効能
副腎	炎症,アレルギーを抑えるステロイド,アドレナリンを分泌。 肉体的ストレスの対処。	ストレスの回復・抗炎 病中・病後の体力回復
腎臓	血液をろ過し,体内の老廃物を排泄。水分,塩分,血圧を調整	むくみ・腎機能障害 高血圧・低血圧
輸尿管 (尿管)	男性はS状で、女性は直線。 腎臓で作った尿を膀胱へ運ぶ通り道。	腎結石・尿管結石
膀胱	腎臓から送られてきた尿を貯めておく。	膀胱炎・頻尿症
尿道	膀胱から排出された尿を外へ出す。	尿道炎・尿道結石
鼻	酸素、二酸化炭素の吸収、排出。	鼻づまり・鼻炎
鼻甲介	細菌が体内に侵入するのを防ぐ粘膜。	花粉症・風邪の初期症状
副鼻腔	吸い込んだ空気を清浄化にし加湿加温の働きも担う。 外部の衝撃を吸収。	花粉症・頭痛・蓄膿症
三叉神経	眼神経,上顎神経,下顎神経の三つに分かれ顔面の 感覚を脳に伝える。	三叉神経痛・偏頭痛
大脳	記憶,言語,運動,感覚など人間の精神活動を統括する脳。	脳血栓・頭痛,ボケ防止・不眠症
小脳	身体の平衡感覚,細やかな動作など運動神経を司る。	めまい・言語障害・運動不足
脳幹	自律神経の調整や呼吸の支配など生命維持に必要な脳。 延髄・中脳・橋・間脳を合わせた総称。	自律神経失調症・不眠症
脳下垂体	ホルモンバランスを整える司令塔。	更年期障害・老化防止
上顎・下顎	食べ物を噛み砕く。	顎関節症・いびき・歯痛
扁桃	首に集中しているリンパ節,菌の除去を行う。	扁桃腺炎・喉の腫れや痛み
水晶体	眼の中にあるピントに合わせる透明な凸レンズ状の器官。	視力低下・遠近視
中耳	外からの音を鼓膜にあて、振動をおこし耳骨に伝える。	中耳炎・耳鳴り
眼球	光の反射による情報を視覚化する。	結膜炎・眼の充血
外耳	耳介から鼓膜までの部位。	外耳湿疹・外耳炎
内耳	伝えられた音を蝸牛という器官で電気信号にする。	難聴・内耳炎・めまい
毛様体筋	水晶体を伸縮させる筋肉。	眼精疲労・老眼
網膜	眼球で集めた情報を電気信号に変える目のフィルム。	網膜障害・頭痛
三半器官	内耳にあり,平衡感覚を司る。	乗り物酔い・めまい
首・頸神経	脳と身体を繋ぐ血液と神経の大きな通り。	首のこり・寝違い
頸椎	椎骨の一部で頭を支えるための骨。	頸椎症・肩こり・寝違い
副甲状腺	血液中のカルシウムとリンの濃度を調節する。	骨粗鬆症
甲状腺	細胞を刺激し代謝を促進。新陳代謝の調整。	肥満・やせすぎ・甲状腺機能障害
喉・声帯	喉は空気と食物を身体に通す管であり声帯は原音を作る。	喉の痛み・声が出ない
気管	胸の真ん中にあり、空気と気管支まで送る通り道。	咳・風邪の初期症状

反射区	機能・働き	効果・効能
胸部・頸部のリンパ	口や鼻から入った細菌が臓器に侵入するのを防ぐ。	風邪の予防・免疫力の向上
僧帽筋	首～肩～背中にかけて覆う筋肉で、後ろから頭を支える。	肩こり,姿勢を正す,寝違い
肩関節	体幹と上肢の境目,全身で一番動きが大きい関節。	五十肩,肩こり
上腕	腕の肘を境に肩に近い部位。	腕のしびれ
肘	上腕と前腕を繋ぐ部位。	野球肘,テニス肘
胸部・乳房	胸にある筋肉や脂肪組織。	胸の痛み,呼吸器系疾患
肩甲骨	肩の上背部にある三角形の骨。	肩こり
横隔膜	胸と腹を分けている筋肉性の膜で腹式呼吸を行う。	不眠症,腹部膨満
肋骨	心臓や肺などを外部から守る骨で12対から成るあばら骨。	呼吸の正常化・胸部の圧迫
肺・気管支	血液中の酸素と二酸化炭素を交換させる器官。	気管支炎・ぜんそく
心臓	全身に血液を送り出す血管の系統の中心となる器官。	息切れ・不整脈・循環障害
脾臓	赤血球の分解やリンパ球を作る。	貧血,食欲不振
肝臓	胆汁の生成,解毒作用。	慢性疲労・栄養失調 アルコール性肝炎
胆のう	胆汁を一時的に蓄えておく。	胆石症,消化不良
腹腔神経叢 (太陽叢)	胃と腸の動きを支配。内臓神経の興奮を抑えてイライラを鎮める。	ストレスによる消化器疾患
胃	食べ物を胃液によって殺菌・消化する(筋肉性器官)	胃の不快感・胃炎・胃下垂
膵臓	消化酵素の生成,血糖値の調整。	消化不良・糖尿病
十二指腸	胃からの消化を亢進させる。	消化不良・十二指腸潰瘍
胸椎	内臓につながる神経を保護する12対の背骨。	胸部・腹部に関する神経症状
小腸	タンパク質・炭水化物・脂肪の三大栄養素を吸収する。	栄養不良・下痢
盲腸・虫垂	盲腸は上行結腸の下にある動きのない腸 虫垂は盲腸についたリンパ腺。	虫垂炎・下腹部の痛み
回盲弁	小腸と結腸の間にあり、内容物が小腸へ逆流するのを防ぐ。	腹部膨満・腹痛
横行結腸	内容物から水分・ナトリウムを吸収し、カリウムを排出し粥状にする。	便秘・下痢・腹痛
下行結腸	粥状の内容物から更に水分を吸収して、固形状にする。	便秘・下痢・腹痛
上行結腸	胃や小腸で液状になった内容物から水分を吸収する。	便秘・下痢・腹痛
S状結腸	固形状になった内容物(便)を一時貯える。	便秘・下痢・腹の張り
直腸	S状結腸からの便を肛門を通じ排出。	直腸炎・便秘
肛門括約筋	肛門周辺の筋肉で肛門を開閉する。	痔

反射区	機能・働き	効果・効能
腰椎	内臓につながる神経を保護する五つの椎骨から成る。	腰痛・椎間板ヘルニア
仙骨	生殖器を支配する神経を保護する骨盤の中心にある骨。	生理不順・坐骨神経痛・腰痛
尾骨	脊柱最下部にあり、神経とはつながっていない。	腰痛・坐骨神経痛
子宮	受精、胎児の育成を行う。	生理痛・生理不順
前立腺	精液の成分を生成。	前立腺肥大・頻尿
股関節	胴体と下肢をつなぎ動かす。	股関節炎・坐骨神経痛
膝	大腿骨と脛骨で構成される。	膝痛
生殖腺	卵巣、睾丸、性ホルモンの分泌。	発育不全・生理不順
下腹部	腹部。排卵時、腹痛や生理痛を起こす。	生理痛・下腹痛・生理不順
上・下半身 リンパ	傷口から侵入する細菌を除去するためのリンパ。	炎症・免疫機能低下
気管粘膜	気管に入った細菌を咳や痰にして体外へ排出する。	喉の違和感・咳のからみ・慢性の咳
鼠径部	股関節の前方部にあたり股間を構成する主要部分の一つ。特にリンパ節が発達。	鼠径部の痛み・下肢のむくみ 冷え性・生理通

JAM

日本アロママイスタースクール

*The treatment of the head and a face*

顔ツボ頭ツボ

手順テキスト

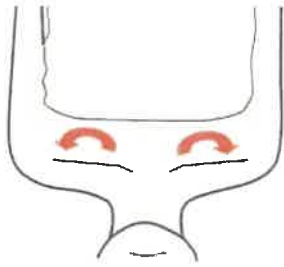


# 【デコルテ】

## 前説明

※フェイスタオル3枚+椅子準備

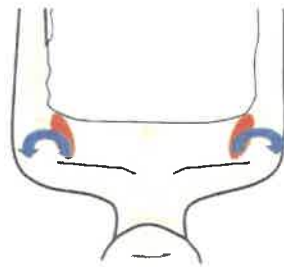
- ①ベッドの高さの調整
- ②髪の毛を整えて、枕の位置調整
- ③顔周りには、息がかからないようにマスク着用
- ④目元にタオルをかける
- ⑤デコルテにV字でセット



1 鎖骨下の大胸筋を手掌で軽擦

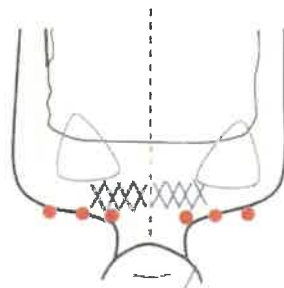
2 鎖骨下の大胸筋を四指で揉捏

※しっかり示指を鎖骨に沿わせて、  
中央から外へ2~3つ円を描く



3 ①肩関節内側を手根または母指球で揉捏後、②圧迫

※①両手同時に動かし、肩関節を外へ開くように揉捏  
②骨の上に圧をかけないように注意

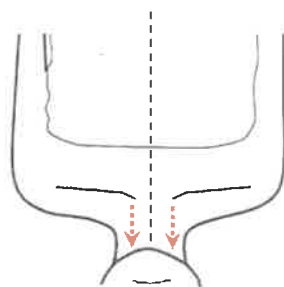


4 僧帽筋の前縁を母指で揉捏し点圧

- ①三角ゾーン~肩甲挙筋にかけて揉捏
- ②頸部付け根・肩井・巨骨を点圧

※①縦揉捏 or 外へ開いていくように半円を描く揉捏

5 頸部天柱ラインを三指、または四指で揉捏

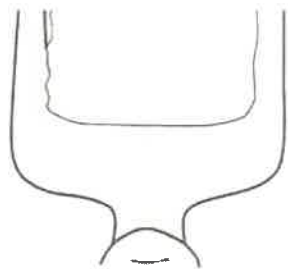


6 頭部を支え牽引

※掌に頭部のせて、四指を後頭骨際をしっかりとはめて  
受け手の顎が少し角度上げた状態で牽引する

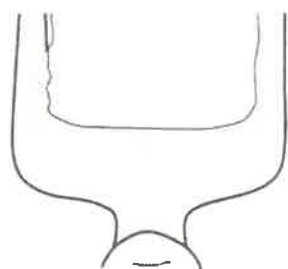


## 【デコルテ】



7 頭部を全体を軽擦

※軽擦パターン  
(手根から or 小指側面から)

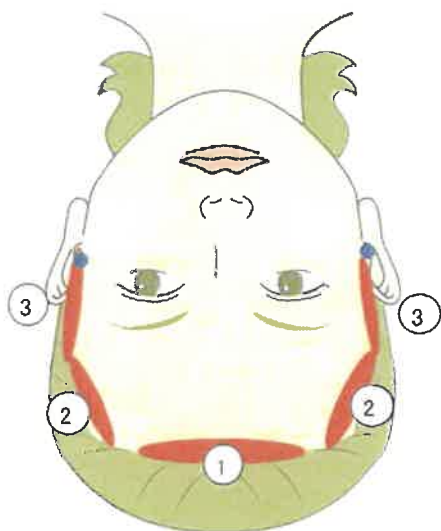


8 額を両手掌を重ねて圧迫

【 顔ツボ手順 】

前説明

- ①デコルテ+顔ツボ+頭ツボ の順で30分で行う
- ②ベットの高さの調節、基本椅子に座って行う
- ③フェイスタオルの準備(3枚)
- ④生え際、目の位置等を確認してからタオルを掛ける



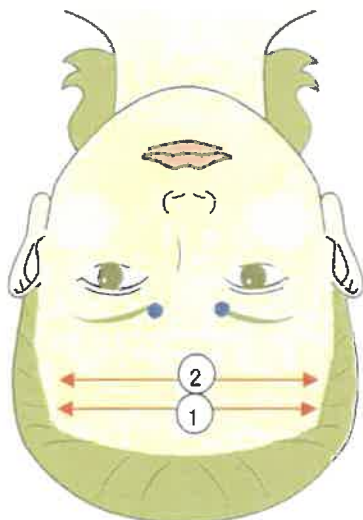
1 頭部全体の軽擦

※軽擦パターン  
(手根から or 小指側面から)

2 前頭筋～側頭筋にかけての髪の毛の生え際を聴宮(アリキュラ)まで四指で揉捏

※1か所目①を両手重ねて

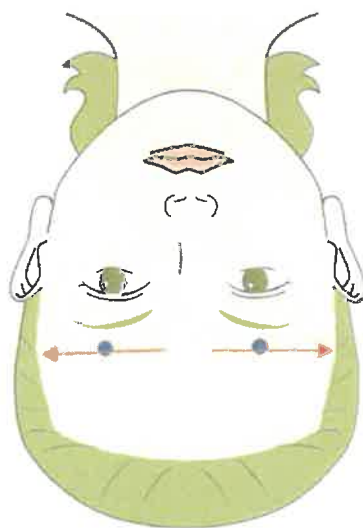
※2か所目以降左右へ開いて



3 額の前頭筋2ライン(図①、②参照)を四指で1)揉捏 2)同ラインを母指で点圧

※内から外へ

4 攢竹を示指または中指で点圧



5 眉から親指幅上を内端から外端にかけて陽白を含み四指で揉捏

※内から外へ

【 顔ツボ手順 】



- 6 **絲竹空・太陽・瞳子膠**～側頭筋周辺を  
①四指で揉捏  
②示指と中指を重ねてそれぞれツボを点圧

- 7 **印堂**を両母指重ねて点圧



- 8 鼻筋を上りながら**睛明**を示指または中指で点圧

- 9 ①**迎香**を示指または中指で点圧後、  
②**巨髎**を含む頬骨～聴宮まで四指で揉捏して牽引  
(3ヶ所)



- 10 **承漿**を両母指重ねて点圧

【顔ツボ手順】



- 11 下顎骨の縁(上部)を母指で**頬車**まで揉捏  
(下回転 or 上回転)



- 12 下顎骨の縁(下部)を3指で軽く引き上げながら**頬車**まで揉捏

- 13 **頬車**から**聴宮**まで四指で揉捏



- 14 広顎筋～咬筋にかけて四指または手掌でフェイスラインに沿って揉捏して引き上げるように牽引  
(3ヶ所)

- 15 眼輪筋を両手掌で眼球を押さえないように軽くかぶせる  
(小指を頬骨、示指を眉上にセット)

- 16 額を両手掌で圧迫

【 頭ツボ手順 】



1 頭部全体の軽擦

※顔ツボ手順1と同様

2 側頭筋を手根で真ん中を1)揉捏後、2)圧迫

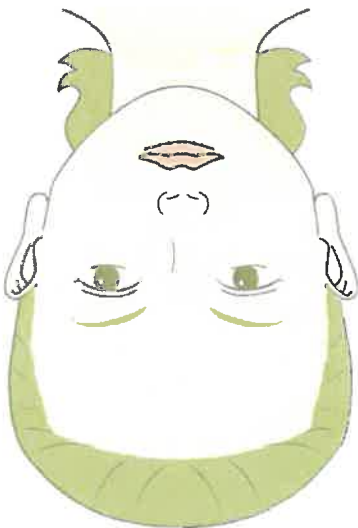
※手の置き方( 四指天井 or 足元に向けて )



3 側頭筋を四指で3~4か所揉捏

4 前頭筋~側頭筋にかけての髪の毛の生え際を  
聴宮(アリキュラ)まで四指で揉捏

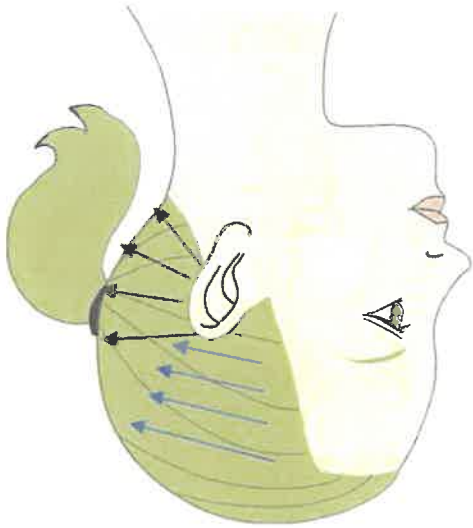
※顔ツボ手順2と同様



5 耳を四指と母指で挟み大きく揉捏

6 耳全体を弓なりに軽く引っ張る

【 頭ツボ手順 】



7 耳たぶを内に折り曲げて圧迫

8 頭部を右側に傾けて、後頭部を四指で揉捏。

9 側頭筋を両四指で放射線状に1)揉捏後、2)点圧

10 側頭筋を前腕を使い揉捏（2種類）

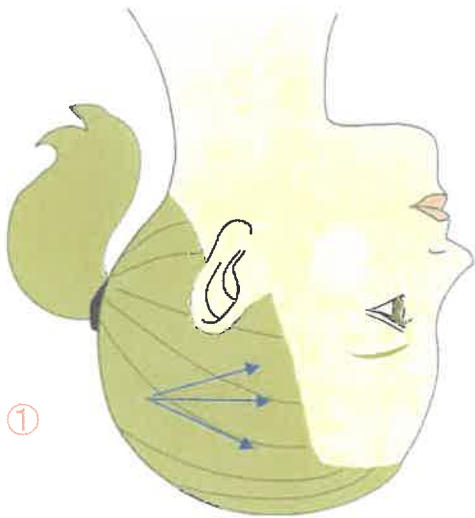
- ①片道シーソー
- ②輪状揉捏（3か所）

※左右どちらの前腕でも可

11 前腕で側頭筋の中央を  
1)輪状揉捏後、2)圧迫

12 反対側も同様に行う

8～11まで



【 頭ツボ手順 】



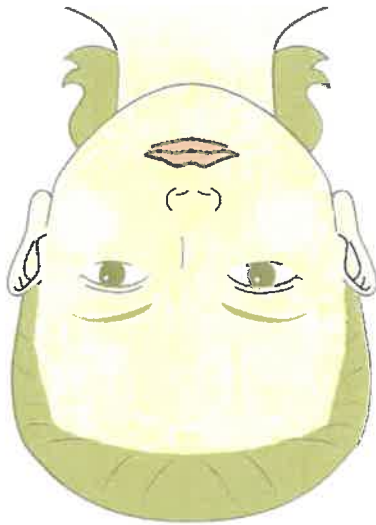
12 頭部を正面に戻し、側頭筋を四指で揉捏

※手順3と同様

13 正中線の両脇を生え際から百会ラインまで母指で揉捏

※ → ライン

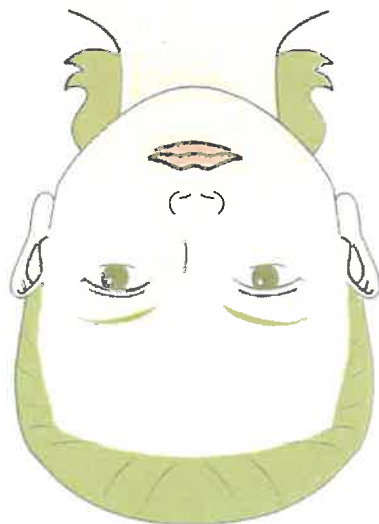
※眉頭の延長線上で生え際から百会同ラインまで



14 正中線を両母指重ねて点圧

※ → ライン

15 百会を両母指重ねて点圧



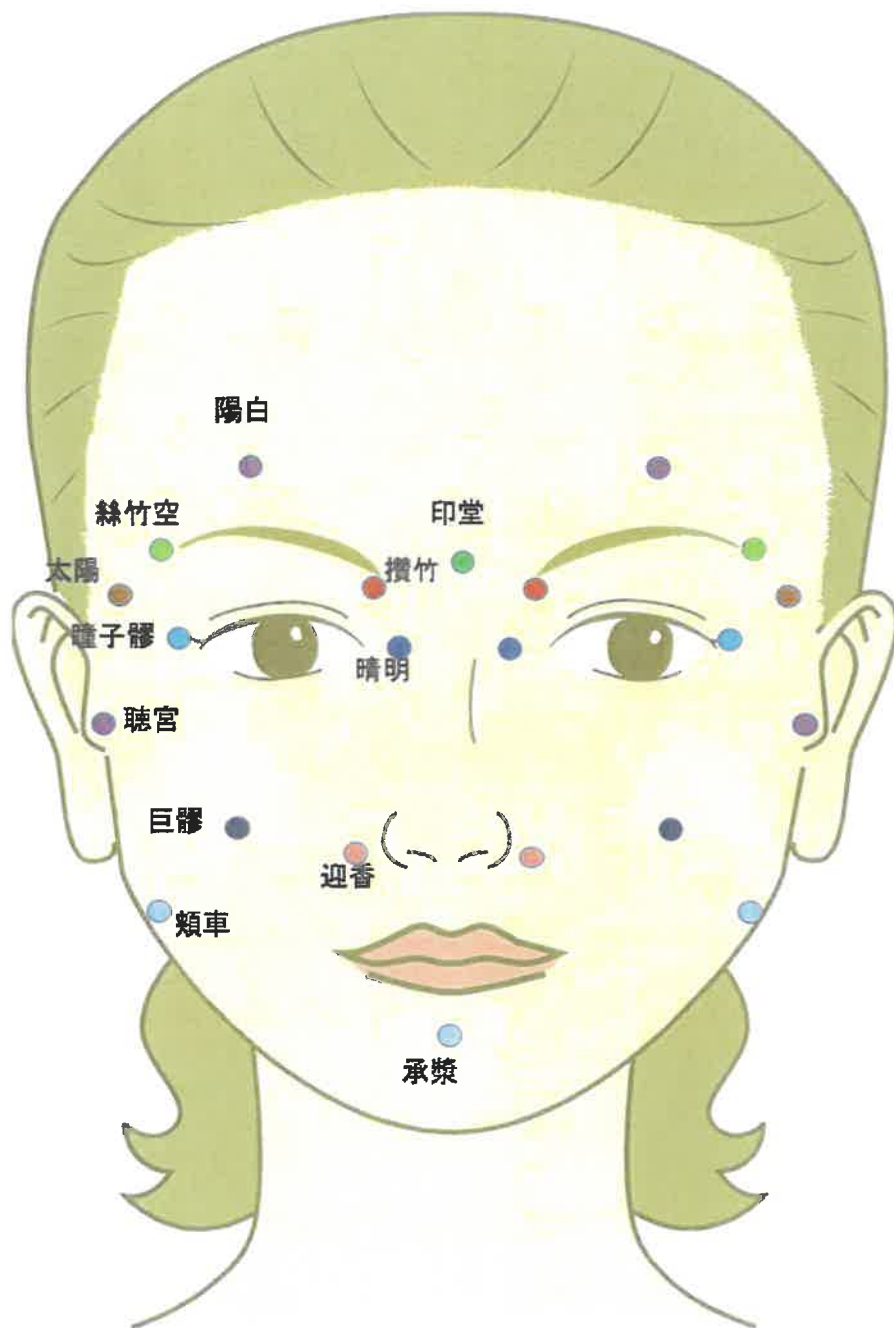
16 両手掌で1)軽擦後、2)切打

※2)中央→左→中央→右→中央の順に頭部全体を指先で細かく軽く交互切打

17 軽擦後、額に両手掌重ねて、ゆっくりと圧迫

晴明	せいめい	目頭を指で押さえた骨のくぼみ	眼精疲労、かすみ目、目の充血等の目の症状、近視などの「屈折異常」緑内障、白内障などの「眼病」にも効果的
養竹	さんちく	左右の眉の内側の端	涙が多い、めまい等の目の疾患、頭痛、頭重、高血圧にも効果的
印堂	いんどう	顔の正面、左右の眉の真ん中	慢性的鼻炎、蓄膿症、鼻水、鼻血等の症状、それに伴う息苦しい不快感の緩和に効果的
陽白	ようはく	眉の中央から上に指幅1本分ほど上の部分	頭や顔、三叉神経痛、目の症状に効果的
絲竹空	しちくくう	眉の外端を指で押さえて上下に動かし、骨の小さなくぼみに触れた所	目の充血、眼精疲労などの目の症状、片頭痛、顔のむくみに効果的
太陽	たいよう	眉毛の外側の端と、目じりの外側の間にはさまれたちょうど真ん中ぐらいにある所	疲れ目による目の痛み、充血、かすみ目など、目の疾患に効果的
瞳子髎	どうしりょう	目尻の外側、指幅1本分ほど、骨のくぼみの中。	頭痛などの頭部疾患と、目の疾患に効果的
頰車	きょうしゃ	口を開けた時に、下あごのライン上にあるくぼみ	歯の痛み、顔の神経痛、頬の腫れ等の症状に効果的
迎香	げいこう	鼻の両側、小鼻の開いた根元のすぐ横の辺り	鼻の様々な症状、嗅覚の回復に効果的
承漿	しょうしょう	下唇とおとがい(下あご)との間にある溝の中心	顔面浮腫、三叉神経痛、顔面神経麻痺等の顔の疾患、歯の症状に効果的
巨髎	こりょう	鼻の穴からおよそゆび一本分ほど外側の所	鼻、目の疾患、三叉神経痛、顔面麻痺にも効果的





# 補足参考資料

【 経絡とは 】

【 漢方リンパツボ一覧 】



日本アロママイスタースクール

## 経絡とは

身体にはりめぐされた気（キ）と血（ケツ）の通り道のことをいい経絡の主な流れを経脈と  
いいます。臓腑、筋肉、皮膚、、その他の組織をつなぎ身体の全ての機能を調節していま  
す。主に「正経十二経脈」があり、12本の経脈はそれぞれ特定の臓腑に所属しています。  
身体に何らかの不調がでたときは、相当する経脈を刺激すると症状を和らげることが期待出  
来ます。経穴（いわゆるツボ）は、この経脈の中に存在します。それぞれの経脈には、主  
に手にあるものは「手の」、足にあるものは「足の」と名前がついています。その後には  
陰陽論（※注）にもとづいて、陰陽のどちらかに属するのを示しています。

（※注）陰陽論とは、宇宙に存在する全ての物は「陰」（影、冷たい、暗い、静か）と  
「陽」（明るい、熱い、賑やか）の2つの性質に分かれ対立してバランスを  
とっているという概念です。人体では日の当たらないところを「影」日の当たるところを  
「陽」と考え、十二経脈はその位置によって 陰陽論どちらかにあてはめられています。更に  
段階的に、陰は太陽、少陽、厥陰、陽は太陽、少陽、陽明に分けられています。

## 【12経絡】

### 【手の太陰肺経】

肺に関わる症状（咳、喘息、息切れなど）のある時。皮膚に栄養を与える。  
気を体内に取り入れ、古くなった気を排出している。

### 【手の陽明大腸経】

大腸に関わる症状（下痢や便秘、便秘からくる肌荒れ）や歯痛、五十肩などの時。  
食べ物の残りかすと水分を分ける働き。

### 【足の陽明胃経】

胃に関わる症状（胃痛、吐き気、消化不良など）や、顔面麻痺、歯痛、坐骨神経痛、  
足関節痛などの時。食べ物を受け入れて、脾と共同して消化する。

### 【足の太陰脾経】

全身の水分調整をし、筋肉や粘膜に栄養を行き届かせる。消化吸収を助ける働きがあり胃痛など  
胃腸の症状のある時に一緒に刺激するとよい。足の痛みやしびれ、舌・喉の症状にも良い。

### 【手の少陰心経】

精神活動や大脳、心臓の働きに関係している。息切れ、胸痛などの  
心臓の疾患、ストレスで不安定な時。不眠になってしまっている時。病変は舌に現れやすく  
味覚障害、言語障害が起こる。

### 【手の太陽小腸経】

消化吸収に関係しており、胃腸の弱っている時に良い。首、肩こり、腕の痛み、しびれなど。  
心と相互に関係しているので、心の活動に異常があると反応する。（『断腸の思い』など）

### 【手の厥陰心包経】

心経を守っている。心臓の調節を行っているので、動悸、胸痛などの症状がある時に心経と同時に使うとよい。ストレスと深い関わりがあり、心身の疲れを癒すのに良い。

### 【手の少陽三焦経】

臓腑を守っている。他の臓腑と関連し水分代謝をしているので、むくみ、排尿障害などがある時によい。

### 【足の少陽胆経】

胆汁を貯蔵している。決断を司る。難聴、耳鳴り、めまいなどの耳に関係のある症状がある時。頭痛、片頭痛、歯痛、視力減退などがあるとき。

### 【足の少陰腎経】

身体の成長、発育、生殖に深く関わり生命活動の源。全身の倦怠感、痩せ、膝関節の痛みがある時。老化防止をしたい時。

### 【足の厥陰肝経】

気血の流れを良くする。筋肉、腱を栄養する。視力減退、爪の異常など、肝臓に原因がある症状の時。イライラをおさめるのによい。

### 【足の太陽膀胱経】

非常に長い経脈で最もツボが存在する。膀胱の機能が低下して生じた浮腫み、排尿障害異常がある時。背中には愈穴（ゆけつ）という内臓全般を治療するツボがならんでいる。

## ※参考

「経絡」とは、分かりやすく例えると、常に全身を網目のように巡っている大きな川です。

「経脈」は支流のように身体を縦に流れています。

そして、「経穴」は経絡・経脈の流れに点在するダムだと考えます。

ダムが滞れば、流れは止まり、その先の水は汚く濁ってきます。

そのままにしておけば、その先へも新鮮な水は届かず、枯れた大地となります。

臓腑が傷つけば、臓腑の経絡上の経穴は滞ってしまいます。

その滞りが、不快・不調として現れます。

経穴は、人間の身体には361（WHO認定のもの）以上あり、十二経絡に沿って点在しています。

この経穴への刺激が臓腑に働きかけることを利用して様々な療法が伝えられています。

経絡の理論は六蔵六腑の経絡という身体の内部と経穴という外部の密接な関係を実証してきたとても有効な理論の蓄積なのです。

この考え方にのっとってアロマトリートメントに施すことが

「漢方（経絡リンパトリートメント）」です。

## 経穴とは

一般的に「ツボ」と呼ばれるものには、経穴・奇穴・阿是穴の3種類があります。従って、ツボ=経穴ではないとされます。経穴は3つのツボの概念の1つとされ、経穴とは、中医学・漢方医学・経絡学の概念で、体表の特定の部位に指圧、鍼、お灸で刺激を与えることで体調の調整、諸症状の緩和をはかるものと考えられています。中医学、漢方医学的説明では、経穴は「気と地」のエネルギーの通り道であるといわれる経絡上にあつて気血が出入りし、経絡が合流したり分岐したりする経絡上重要なところす。熟練した鍼灸師が触診すると、繊細な陥没部としてとらえられます。

### ※参考

2006年にはツボに関する世界基準が世界保健機関であるWHOによつても確立されている。WHOの定義では全身の経穴の数は361個。奇穴は特効穴とも言われ臓腑と経絡でつながっているわけではないが様々な効果を発揮しやすいと考えられている。阿是穴というツボは「押すと痛い気持がが良い」と感じる反応点とされている。東洋医学で実際に治療に使われるツボは1000を超えていると言われている

### 【骨度法】

ツボの位置を定めるには何か指標が必要となる。体表にあるツボの位置を定めるには骨度法（こつどほう）という指標がある。

骨度法は骨を基準とし経穴を取穴する際に経絡を判断する基準とするものである。

人間は体格差があるので、ツボの位置を「どこから何センチ」と特定できない。

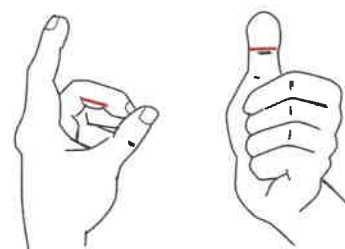
そこで誰でも身長を7尺5寸と定め、そこから身体の部分部分の長さを割り出し、それをいくつかに分けて「どこから何寸（何等分）」と表す。

（※寸や尺という単位を使つていても尺貫法でいう寸や尺でないことに注意）

簡便法として、指の幅を基準にした同身寸法（どうしんすんぼう）という測り方もある

### 同身寸法

- 母指寸法・・・母指第一関節の横幅=1（指）寸
- 中指寸法・・・中指の内側に出来る横紋の端を結ぶ間=1（指）寸
- 四指幅寸法・・・手の示指から小指までの中節を合わせた幅=3（指）寸



# 漢方リンパツボ一覽

## デコルテ

- 中府【ちゆうふ】 肺経  
第一肋骨の延長線上、雲門から2cm下。  
五十肩、肺疾患、嘔吐、四肢の脹れ、食欲不振、胸痛、嗅覚障害  
呼吸器系の機能回復(鼻づまり、喉の脹れ・痛み、咳、痰を止める)
- 愈府【ゆふ】 腎経  
鎖骨下の正中線から指3本外。  
呼吸器系の機能回復、風邪、気管支炎、大動脈硬化症  
心臓疾患、肋間神経痛、腰痛、バセドウ病（甲状腺機能亢進症）
- 気戸【きこ】 胃経  
鎖骨中央。乳頭の延長線上。  
風邪、呼吸器系の機能回復、肋間神経痛、肩こり、吐血、乳腺炎、心臓疾患
- 雲門【うんもん】 肺経  
気戸から指3本外、鎖骨下の肩関節へ向けてすべらし止まる凹み。  
呼吸器系の機能回復、肩こり、五十肩、肺疾患、腕の神経痛、四肢の冷え
- 風池【ふうち】 胆経  
乳様突起から一寸後ろ、胸鎖乳突筋と僧帽筋の間の凹み。  
頭痛、肩こり、首の疲れ、脳の活性化、自律神経失調症、ノイローゼ  
眼疾患、蓄膿症、半身不随
- 天柱【てんちゆう】 膀胱経  
首筋延長線上、僧帽筋の外際凹み。  
頭痛、肩こり、眼疾患、顔のむくみ解消、血圧安定、鼻づまり、不眠症  
肝臓の機能向上、自律神経失調症、うつ

## 上肢

### 陽経

- 合谷【ごうこく】 大腸経  
人差し指と親指の骨の合流から、人差し指より下った凹み。中手骨の中点。  
肩・首・腕の疲れ、頭痛、耳鳴り、眼疾患、歯痛、高血圧  
喉の脹れ・痛み、顔面神経痛、下痢、便秘、多汗症
- 陽谿【ようけい】 大腸経  
手を開いたときに出来る凹み。母指つけ根から下りた凹み。  
頭痛、目の充血、歯痛、耳鳴り、五十肩、腕の関節痛、半身不随、ヒステリー
- 手三里【てさんり】 大腸経  
肘のしわ（外側上顆）から手首側に指3本下。  
頭痛、めまい、顎関節症、歯痛、二キビ、腕の麻痺、肩こり  
寝違い、貧血、高血圧、下痢、腹痛、脳疾患
- 陽池【ようち】 三焦経  
手首しわ中央の凹み。  
慢性疾患に治癒力を高める目的で用いる、耳鳴り、手関節痛、腱鞘炎  
充血、便秘、難聴、子宮位置異常、咽頭の脹れ・痛み
- 外関【がいかん】 三焦経  
陽池から肘側に指3本上。  
頭痛、風邪、充血、イライラ、めまい、歯痛、耳鳴り、腕の関節痛、橈骨神経痛
- 陽谷【ようこく】 小腸経  
尺骨茎状突起の手指側下。  
頭痛、めまい、耳鳴り、口内炎、手関節痛、尺骨神経痛
- 小海【しょうかい】 小腸経  
肘頭と上腕骨内側上顆の間と、そこから手首側に下がった凹みの2か所。  
肘関節痛、尺骨神経痛、肩背部痛、後頭部の痛み、心臓疾患

## 陰経

- **太淵【たいえん】 肺経**  
手首上、親指側骨下。橈骨茎状突起と舟状骨の間の凹み。橈骨動脈上。手関節痛、低血圧、呼吸器疾患の回復、ノイローゼ
- **孔最【こうさい】 肺経**  
太淵と肘を結ぶ線上の前腕中央から肘側に一寸弱上、腕橈骨筋内側。胸痛、呼吸器疾患の回復、痔、脱肛、小児の虚弱体質
- **大陵【だいりょう】 心包経**  
手首しわ中央。  
手を握ることが困難なとき、手関節痛、腱鞘炎、心臓疾患、嘔吐、ノイローゼ、精神疾患、呼吸困難
- **内関【ないかん】 心包経**  
大陵から肘側に指3本上。  
つわり、乗り物酔い、嘔吐、動悸、精神疾患、黄疸、物忘れ
- **神門【しんもん】 心経**  
手首のしわ上の豆状骨斜め下の内側。  
心臓疾患、便秘、食欲不振、低血圧、胸・腕・肘・手関節の麻痺、頭痛、めまい、生理不順、産後出血、不眠、イライラ、認知症、物忘れ
- **靈道【れいどう】 心経**  
神門から肘側に指2本上。  
腕・肘の痛み・しびれ、尺骨神経麻痺、めまい、動悸、ヒステリー、精神疾患、胃痛
- **労宮【ろうきゅう】 心包経**  
第2、第3中手骨の間の凹み。  
肩こり、胃痛、嘔吐、不眠症、自律神経の調整、ストレス、疲労回復、血行促進、冷え性、不老不死、精神疾患

## 腹部

- **神闕【しんけつ】 任脈**  
おへそ。  
腹痛、下痢、便秘、食中毒、慢性消化器疾患
- **中脘【ちゅうかん】 任脈**  
みそおちと神闕の中央。  
腹部の張り、嘔吐、胃痛、胃酸過多、胃潰瘍、むくみ、動悸、息切れ、不眠、十二指腸潰瘍、胆嚢炎
- **下脘【げかん】 任脈**  
中脘と神闕の中央。  
歯痛、腹痛、胃痛、胃痙攣、消化不良、腹部の張り、嘔吐
- **天枢【てんすう】 胃経**  
神闕から両側に指2〜3本外。  
腹痛、下痢、便秘、大腸・小腸疾患、胃痛、食欲不振、消化不良
- **水道【すいどう】 胃経**  
両側天枢から指4本下。  
便秘、尿路結石、膀胱炎、子宮内膜炎、生理不順、生理痛
- **関元【かんげん】 任脈**  
水道の中央。  
下痢、痔、冷え性、婦人科系疾患、高血圧、インポテンツ、加齢による足腰の衰え

## 下肢前

- **解谿【かいけい】 胃経**  
第2趾と第3趾の骨間の延長線上、背屈した時の凹み。  
頭痛、嘔吐、胃痛、お腹の張り、足関節痛、捻挫、冷え性、下肢の麻痺
- **足三里【あしさんり】 胃経**  
脛骨外側から脛骨と腓骨の交差する行き止まりから指1本下。  
胃痛、足・膝の脹れ・痛み、つわり、むくみ、高血圧、坐骨神経痛  
長寿、健康増進、虚弱体質、全身の機能向上
- **三陰交【さんいんこう】 脾経**  
内果の一番高いところから膝方向へ指4本上。  
腹痛、生理痛、生理不順、インポテンツ、不妊症、冷え性、むくみ  
婦人科系疾患に万能 = 別名：女三里
- **陰陵泉【いんりょうせん】 脾経**  
脛骨内側治いから膝に向かった行き止まり。  
腰痛、むくみ、膝関節痛、下肢の麻痺、筋肉の痙攣、婦人科系疾患
- **懸鐘【けんしょう】 胆経**  
外果の一番高いところから膝方向へ指4本上。  
寝違い、首から頭にかけての痛み、足関節痛、下肢の麻痺・痛み
- **陽陵泉【ようりょうせん】 胆経**  
腓骨頭から脛骨側の斜め下。  
頭痛、顔面神経麻痺、胃酸過多、腰痛、膝関節痛  
下肢の麻痺・痛み、坐骨神経痛

- **内膝眼【ないしつがん】 奇穴**  
膝下内側の凹み。  
慢性関節炎、変形性膝関節症、膝の内側の痛み
  - **外膝眼【がいしつがん】 奇穴**  
膝下外側の凹み。  
慢性関節炎、変形性膝関節症、膝の外側の痛み
  - **血海【けっかい】 脾経**  
膝関節の内角から斜め指3本。  
更年期障害、膝関節痛、生理痛、生理不順、婦人科系疾患
- ## 下肢後面
- **湧泉【ゆうせん】 腎経**  
第2趾と第3趾の間から足底幅3分の1。  
胃疾患、高血圧、むくみ、精力減退、のぼせ、若返り、婦人科系疾患  
便秘、頭痛、咽喉の脹れ・痛み
  - **承筋【しゅうきん】 膀胱経**  
腓腹筋の筋肉の幅が一番太くなるところの中央。  
坐骨神経痛、腰痛、こむら返り、痔
  - **委中【いちゅう】 膀胱経**  
膝裏横紋の真ん中。  
坐骨神経痛、腰痛、膝関節痛、下肢の麻痺・痛み
  - **殷門【いんもん】 膀胱経**  
大腿部中央、大腿二頭筋と半腱様筋の間。  
坐骨神経痛、腰痛、下肢の麻痺・痛み
  - **承扶【しゅうふ】 膀胱経**  
お尻皺の中央、  
坐骨結節から斜め下外の大腿二頭筋と半腱様筋の腱をまたいだところ。  
坐骨神経痛、腰部～臀部～大腿部までの痛み、下肢の麻痺



- 太溪【たいけい】 腎経  
内果の一番高いところとアキレス腱の間の凹み。  
耳鳴り、めまい、歯痛、咽喉の脹れ・痛み、生理痛、不眠症  
腎臓疾患、膀胱炎、冷え症、むくみ、便秘、関節痛、精力減退
- 復溜【ふくりゅう】 腎経  
内果(太溪)から指2～3本上。  
冷え症、むくみ、精力減退、耳鳴り、めまい、栄養障害での衰弱
- 風市【ふうし、ふうち】 胆経  
大腿部の外側中央。  
下肢の麻痺・痛み、全身のかゆみ、坐骨神経痛
- 肩貞【けんてい】 小腸経  
肩甲骨外側縁と上腕骨つけ根の交差するところから外側縁よりに指一本下。  
肩関節周囲の痛み、上肢痛による拳上困難、五十肩
- 臑兪【じゅうゆ】 小腸経  
肩峰下から指一本下、腕幅の中央。  
肩関節周囲の痛み、上肢痛による拳上困難、五十肩
- 天宗【てんそう】 小腸経  
肩甲骨幅の中央と下角を結んだ肩甲棘から3分の1。  
肩関節周囲の痛み、上肢痛による拳上困難、五十肩  
高血圧、中耳炎、乳腺炎

### ● 環跳【かんちょう】 胆経

大転子と仙骨を結んだ大転子から3分の1と、大転子と上前腸骨棘を結んだ3分の1とあるので、大転子から斜め上を2～3カ所。  
坐骨神経痛、膝関節痛、下肢の麻痺、腰痛、大腿部外側痛

## 背中

- 肩中兪【けんちゅうゆ】 小腸経  
第七頸椎下の凹み(大椎)から指3本外。  
肩背部の痛み・だるさ、腕の疲れ・だるさ、頭痛
- 肩井【けんせい】 胆経  
第七頸椎と肩峰を結んだ中央。  
肩こり、慢性疲労、高血圧、頭部諸疾患、胃・肝臓疾患、ヒステリー
- 巨骨【こつ】 大腸経  
鎖骨と肩甲骨の間の凹み。  
肩こり、上肢痛、腕の神経痛、歯痛、肩関節リウマチ、頭痛
- 亜門【あもん】 督脈  
後頭骨下の凹み、盆のくぼ。  
後頭部痛、頭痛、言語障害、自律神経失調症、鼻血、鼻づまり、舌の炎症

# 補足参考資料

【 経絡とは 】



日本アロママイスタースクール

## 経絡とは

身体にはりめぐされた気（キ）と血（ケツ）の通り道のことをいい経絡の主な流れを経脈と  
いいます。臓腑、筋肉、皮膚、、その他の組織をつなぎ身体の全ての機能を調節していま  
す。主に「正経十二経脈」があり、12本の経脈はそれぞれ特定の臓腑に所属しています。  
身体に何らかの不調がでたときは、相当する経脈を刺激すると症状を和らげることが期待出  
来ます。経穴（いわゆるツボ）は、この経脈の中に存在します。それぞれの経脈には、主  
に手にあるものは「手の」、足にあるものは「足の」と名前がついています。その後には  
陰陽論（※注）にもとづいて、陰陽のどちらかに属するのを示しています。

（※注）陰陽論とは、宇宙に存在する全ての物は「陰」（影、冷たい、暗い、静か）と  
「陽」（明るい、熱い、賑やか）の2つの性質に分かれ対立してバランスを  
とっているという概念です。人体では日の当たらないところを「影」日の当たるところを  
「陽」と考え、十二経脈はその位置によって 陰陽論どちらかにあてはめられています。更に  
段階的に、陰は太陽、少陽、厥陰、陽は太陽、少陽、陽明に分けられています。

### 【12経絡】

#### 【手の太陰肺経】

肺に関わる症状（咳、喘息、息切れなど）のある時。皮膚に栄養を与える。  
気を体内に取り入れ、古くなった気を排出している。

#### 【手の陽明大腸経】

大腸に関わる症状（下痢や便秘、便秘からくる肌荒れ）や歯痛、五十肩などの時。  
食べ物の残りかすと水分を分ける働き。

#### 【足の陽明胃経】

胃に関わる症状（胃痛、吐き気、消化不良など）や、顔面麻痺、歯痛、坐骨神経痛、  
足関節痛などの時。食べ物を受け入れて、脾と共同して消化する。

#### 【足の太陰脾経】

全身の水分調整をし、筋肉や粘膜に栄養を行き届かせる。消化吸収を助ける働きがあり胃痛など  
胃腸の症状のある時に一緒に刺激するとよい。足の痛みやしびれ、舌・喉の症状にも良い。

#### 【手の少陰心経】

精神活動や大脳、心臓の働きに関係している。息切れ、胸痛などの  
心臓の疾患、ストレスで不安定な時。不眠になってしまっている時。病変は舌に現れやすく  
味覚障害、言語障害が起こる。

#### 【手の太陽小腸経】

消化吸収に関係しており、胃腸の弱っている時に良い。首、肩こり、腕の痛み、しびれなど。  
心と相互に関係しているので、心の活動に異常があると反応する。（『断腸の思い』など）

### 【手の厥陰心包経】

心経を守っている。心臓の調節を行っているので、動悸、胸痛などの症状がある時に心経と同時に使うとよい。ストレスと深い関わりがあり、心身の疲れを癒すのに良い。

### 【手の少陽三焦経】

臓腑を守っている。他の臓腑と関連し水分代謝をしているので、むくみ、排尿障害などがある時によい。

### 【足の少陽胆経】

胆汁を貯蔵している。決断を司る。難聴、耳鳴り、めまいなどの耳に関係のある症状がある時。頭痛、片頭痛、歯痛、視力減退などがあるとき。

### 【足の少陰腎経】

身体の成長、発育、生殖に深く関わり生命活動の源。全身の倦怠感、痩せ、膝関節の痛みがある時。老化防止をしたい時。

### 【足の厥陰肝経】

気血の流れを良くする。筋肉、腱を栄養する。視力減退、爪の異常など、肝臓に原因がある症状の時。イライラをおさめるのによい。

### 【足の太陽膀胱経】

非常に長い経脈で最もツボが存在する。膀胱の機能が低下して生じた浮腫み、排尿障害異常がある時。背中には愈穴（ゆけつ）という内臓全般を治療するツボがならんでいる。

## ※参考

「経絡」とは、分かりやすく例えると、常に全身を網目のように巡っている大きな川です。

「経脈」は支流のように身体を縦に流れています。

そして、「経穴」は経絡・経脈の流れに点在するダムだと考えます。

ダムが滞れば、流れは止まり、その先の水は汚く濁ってきます。

そのままにしておけば、その先へも新鮮な水は届かず、枯れた大地となります。

臓腑が傷つけば、臓腑の経絡上の経穴は滞ってしまいます。

その滞りが、不快・不調として現れます。

経穴は、人間の身体には361（WHO認定のもの）以上あり、十二経絡に沿って点在しています。

この経穴への刺激が臓腑に働きかけることを利用して様々な療法が伝えられています。

経絡の理論は六蔵六腑の経絡という身体の内部と経穴という外部の密接な関係を実証してきたとても有効な理論の蓄積なのです。

この考え方にのっとなってアロマトリートメントに施すことが

「漢方（経絡リンパトリートメント）」です。

## 経穴とは

一般的に「ツボ」と呼ばれるものには、経穴・奇穴・阿是穴の3種類があります。従って、ツボ=経穴ではないとされます。経穴は3つのツボの概念の1つとされ、経穴とは、中医学・漢方医学・経絡学の概念で、体表の特定の部位に指圧、鍼、お灸で刺激を与えることで体調の調整、諸症状の緩和をはかるものと考えられています。中医学、漢方医学的説明では、経穴は「気と地」のエネルギーの通り道であるといわれる経絡上にあつて気血が出入りし、経絡が合流したり分岐したりする経絡上重要なところす。

熟練した鍼灸師が触診すると、繊細な陥没部としてとらえられます。

### ※参考

2006年にはツボに関する世界基準が世界保健機関であるWHOによつても確立されている。WHOの定義では全身の経穴の数は361個。奇穴は特効穴とも言われ臓腑と経絡でつながっているわけではないが様々な効果を発揮しやすいと考えられている。阿是穴というツボは「押すと痛いのが気持ちが良い」と感じる反応点とされている。東洋医学で実際に治療に使われるツボは1000を超えていると言われている

### 【骨度法】

ツボの位置を定めるには何か指標が必要となる。体表にあるツボの位置を定めるには骨度法（こつどほう）という指標がある。

骨度法は骨を基準とし経穴を取穴する際に経絡を判断する基準とするものである。

人間は体格差があるので、ツボの位置を「どこから何センチ」と特定できない。

そこで誰でも身長を7尺5寸と定め、そこから身体の部分部分の長さを割り出し、それをいくつかに分けて「どこから何寸（何等分）」と表す。

（※寸や尺という単位を使つていても尺貫法でいう寸や尺でないことに注意）

簡便法として、指の幅を基準にした同身寸法（どうしんすんぼう）という測り方もある

### 同身寸法

- 母指寸法・・・母指第一関節の横幅 = 1（指）寸
- 中指寸法・・・中指の内側に出来る横紋の端を結ぶ間 = 1（指）寸
- 四指幅寸法・・・手の示指から小指までの中節を合わせた幅 = 3（指）寸

