

## ” あいたた・いたわり健康棒”

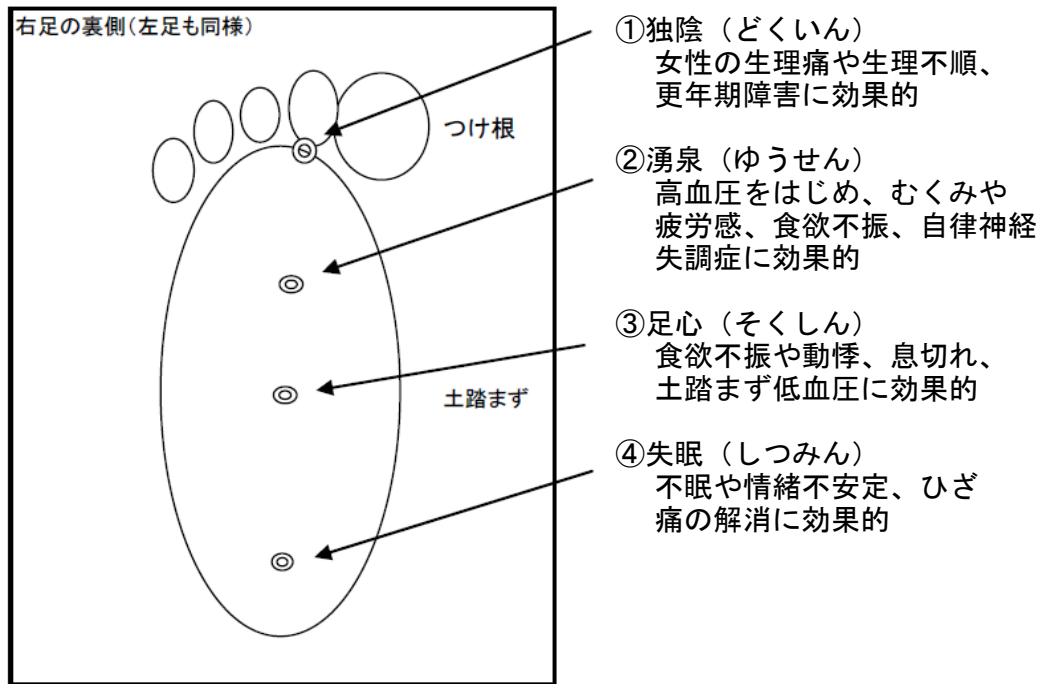
### 1) 効果

東洋医学では、人間の体にはエネルギーの通り道である経絡（けいらく）があるとされ、その経絡上に刺激するためのポイントとなるツボが点在しています。

体内を通る12本の経絡うち、6本が足先から足首を通っており、それぞれに対応するツボが足の裏にあります。

難病さえも治すといわれる足のツボの中から、独自に四つのツボに焦点をあてました。

### 2) 足の裏のツボ



特に血流アップと内臓強化の急所「足の裏」を強く刺激すりことにより、花粉症、アレルギー性鼻炎、頭痛などあらゆる症状に効きます。

### 3) 使用法（朝晩それぞれ5分の健康術）

#### 【足踏み】 写真①、②、③を参照

- ①足を肩幅に広げて、両足の土踏まずで、棒を踏みます。
- ②左足に体重をかけると同時に右足を少しかせます。重心は左足にかけます。
- ③今度は、右足に体重をかけると同時に左足をうかせます。重心は右足にかけます。  
10回程度②と③を繰り返します。時々、失眠でネジの部分で踏みます。
- ④左足の足心（そくしん）の真ん中で、棒の端を踏み、重心も左足にかけます。
- ⑤④の逆をやります。（右足で同じことをやります）
- ⑥棒の真ん中にある突起物に左足の独陰（どくいん）、湧泉（ゆうせん）を押し当てます。かなり痛いと思いますので、片方の足は棒から降りてもかまいません。左足を右足に替えて、同じ動作をします。

写真①-1



①-2



①-3



写真②



写真③-1



③-2



(効果)

- ・体調（内臓）に問題がある場合は、かなり痛いですが、市販されている青竹ふみに比べると、棒が細くよく効きますし、ネジがつぼに入ります。（いたいたですが、“いた気持ちいい”感じとなります。

台所の流し台の隅にころがしておき、お茶を沸かしてる間など、使用するとき足でころがしながら手前にもってきて、足踏みをします。場所をとりません。

【足の裏のつぼを押す】 写真④を参照

- ①足のうらの各つぼを押します。棒が長いので、両手で持って楽に押せます。

写真④



【お腹こすり】 写真⑤を参照

- ①お腹、腰をこすります。ダイエットに効果があります。

写真⑤-1



⑤-2



【腕そらし】

- ①棒の両端を握り（外側のネジの部分握り）、後ろにそらしします。五十肩に効果があります。脇も伸びますので、脇のリンパの流れも良くなります。

【腕そらし】

- ①棒の両端を握り（外側のネジの部分握り）、首筋や頭をこすります。肩こり、首こり、頭痛、抜け毛、白髪、めまい、疲れ目、高血圧、低血圧などに効果があります。

他にも色々応用できますが、代表的には以上のような使い方ができます。

以上