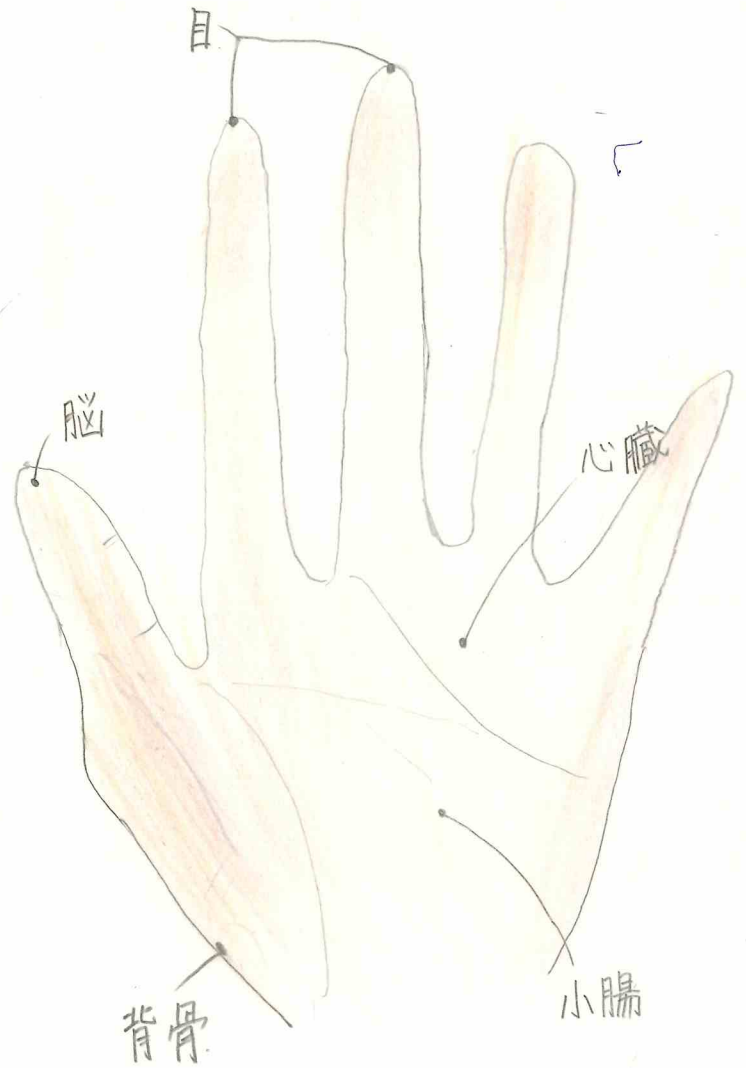
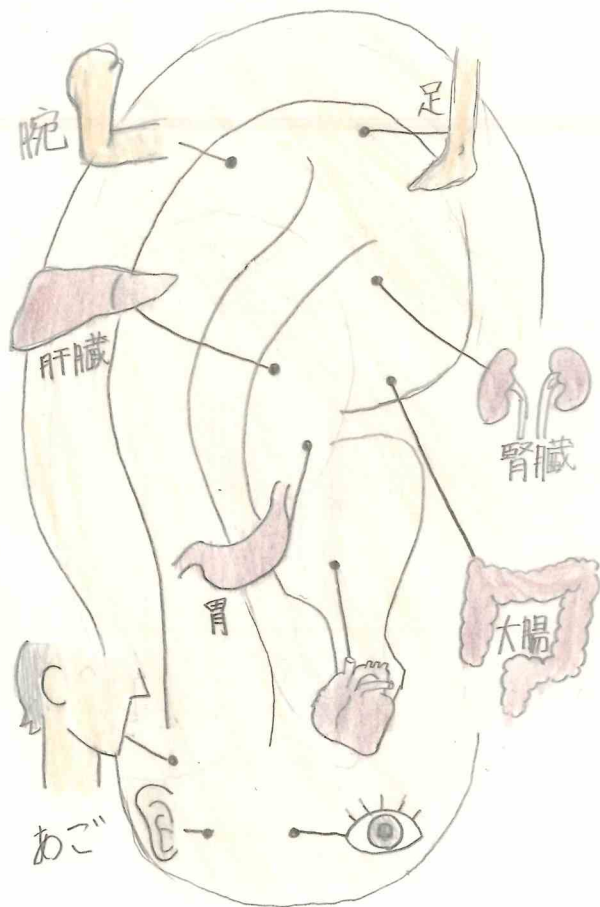


# ツボって本当に

## 効くの？



# < もくじ >

- ・ 調べようと思った理由
- ・ ツボの場所
- ・ ツボのおしかた
- ・ 自分の検証した結果
- ・ まとめ

## <調べようと思った理由>

最近「耳ツボジュエリー」などツボをSNSで見ることが多くなり、自分でも最近肩がいたくて、本当にツボはおすと効果があるのか気になったので調べました。

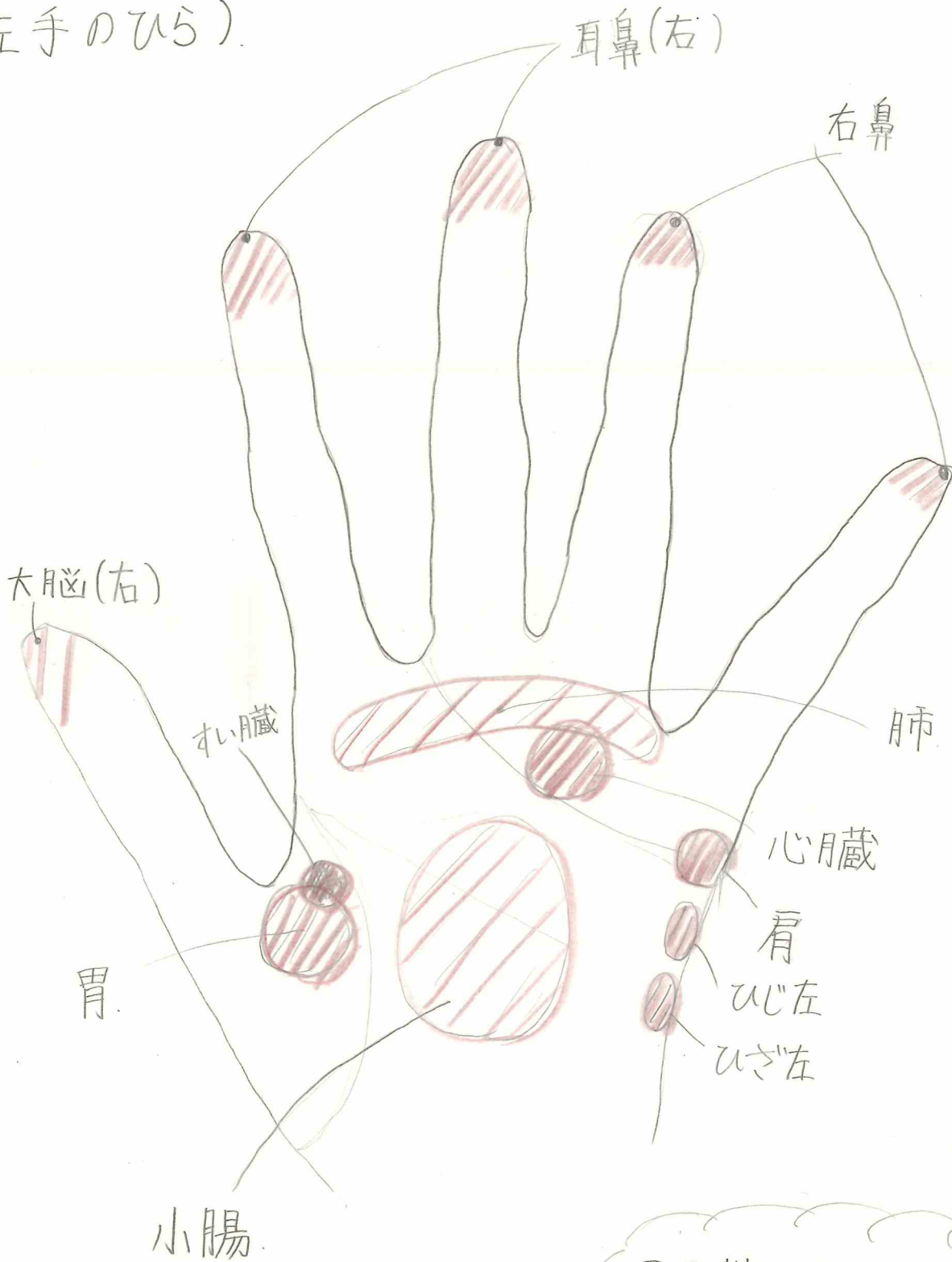
他には、ツボはおすだけなのでお金もかからないで自分で簡単に出来るので実践しやすいと思ったので調べようと思いました。



耳ツボジュエリー

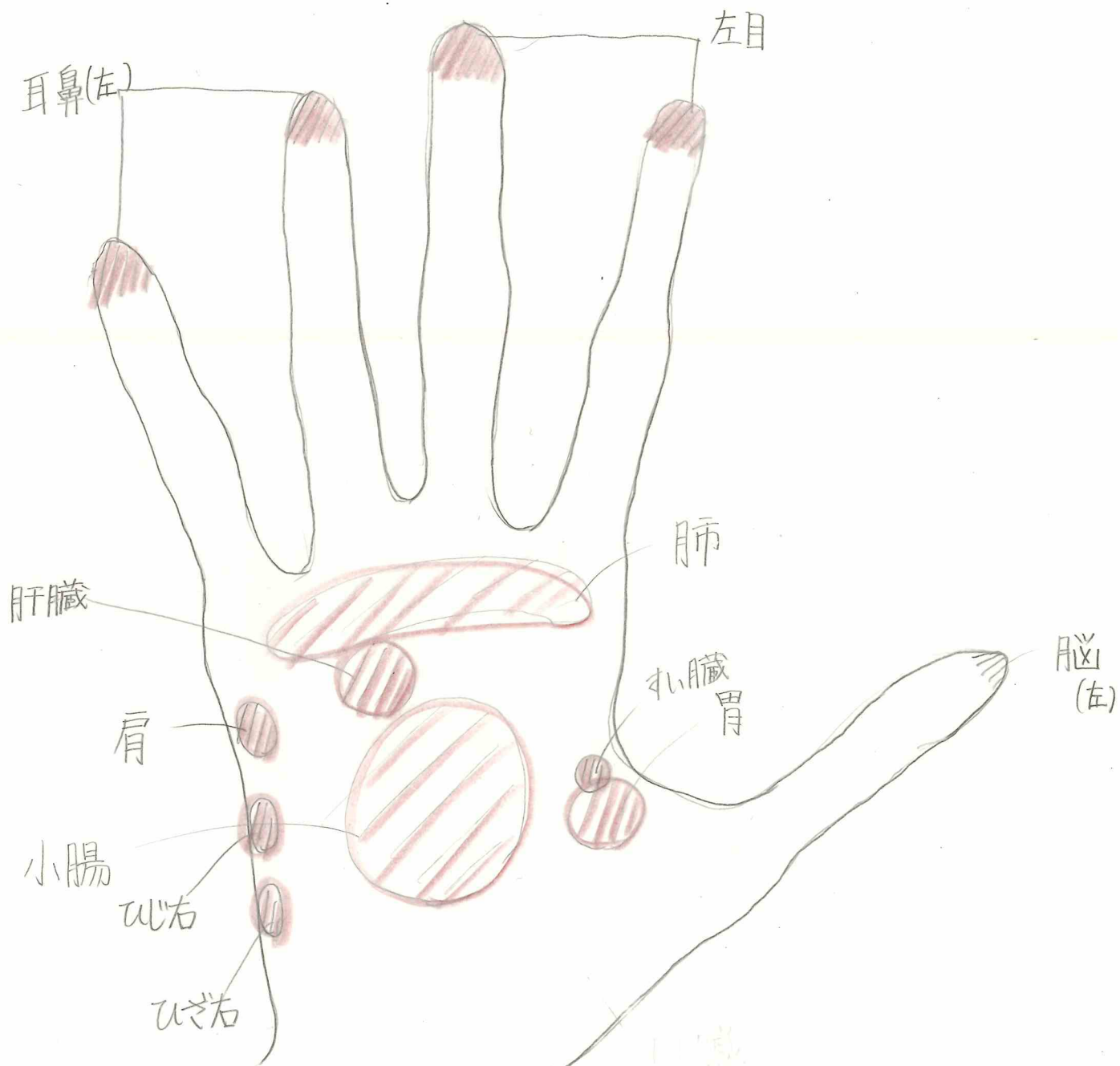
# <ツボの場所>

(左手のひら)



この他にも、もっとたくさん  
のツボがあります。

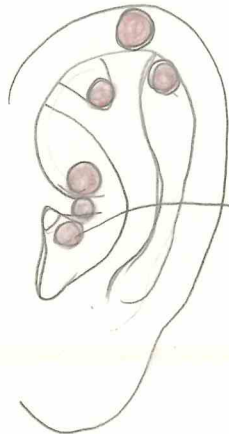
(右手のひら)



左手と同じようにもっと  
たくさんのツボがあります。  
ツボは片側だけにあるものも  
あつたりもします!

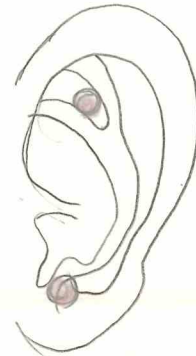
# (耳)

●の所を押すと効果が有ります!

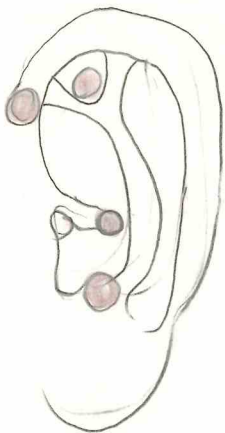


のどの痛み

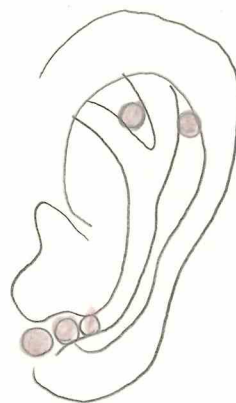
かぜ



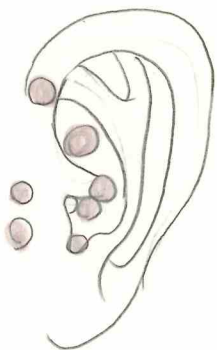
不眠



胃痛



頭痛



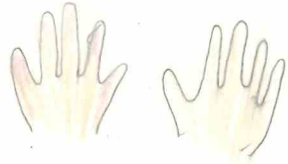
ダイエット

耳のツボと臓器ははいぶく経絡ア  
つながっている!  
経絡とは「気(エネルギー)」や「血液」  
がながれる通り道のことで、経絡上の要所  
で体の表面にあるのがツボです。

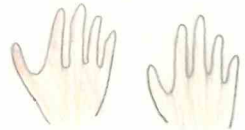
# ツボのおしかた〜手〜

まずは手のひらをチェック!!

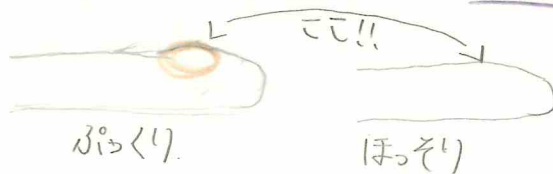
1. 手の色 ... 白っぽい人はエネルギー不足



2. 色の濃淡 ... 手は全体がピンクでまん中の凹みと親指のつけ根が少し白っぽいグラデーションになっている! 色の濃淡が少ない時は、ストレスかたまっているかも!



3. 指先の凹凸も 指先がぷっくりしている人は  
疲れをため込んでしまいがち  
ほっそりしている人は、疲れやすい!

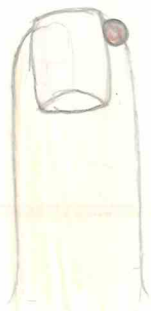


4. 温感 ... 手が冷めたいときは、細菌やウイルスに感染  
しやすい、熱いときは緊張してリラックスしにくくなっている。

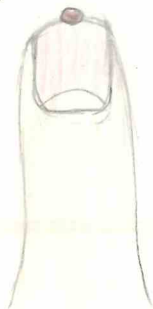
5. 痛み ... シコリや痛みによって対応する器官のダメージ具合が分かる! ツボをおした時の痛さと悪さは比例しています。

# <ツボのおしかた〜手〜>

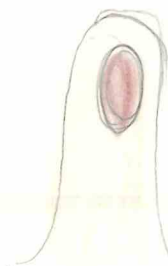
1. 親指の内側の角を作っておす。



2. 親指の先を使う。



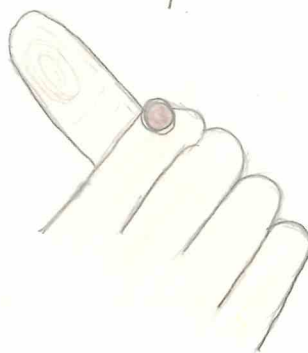
3. 親指の腹で垂直におす。



4. 人さし指で支え、親指でおす。



5. 人さし指の第2関節でおす。



# < ツボのおしかた～耳～ >

1. 爪を整える

耳の皮膚はとても傷つきやすいので 短く切る!!

2 輪ゴムを2本利用する

どうしても爪を切りたくないという人は「耳輪ゴム」  
を試してみましょう!

## 効果的なやり方

1. 寝る直前以外にやる

寝る直前にやってしまうと頭の血流が良くなる  
なってしまう、寝つきにくくなってしまう!

2. 1日に2回程度やる

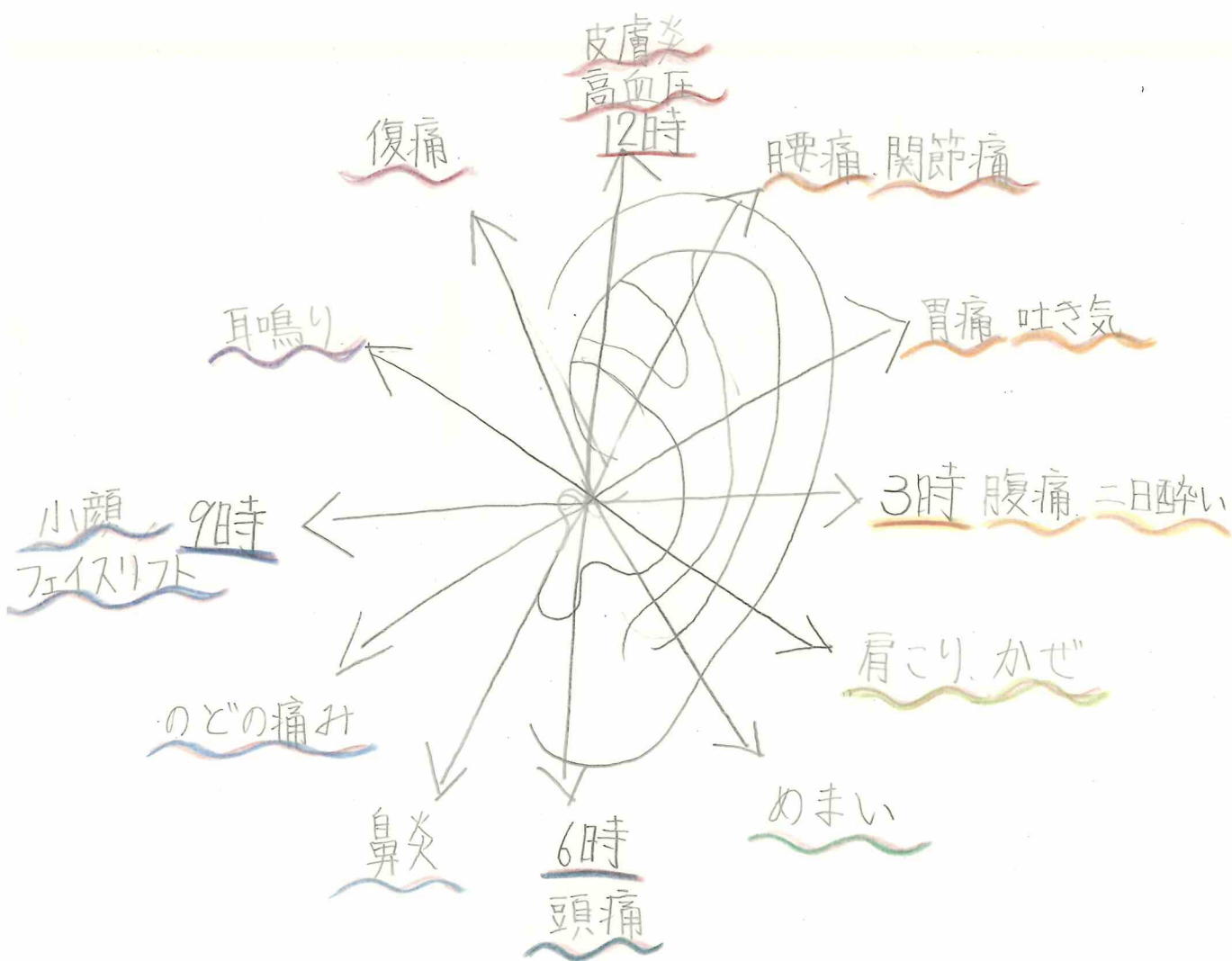
早く効果を出そうと何回もやってしまうと  
皮膚を傷つけてしまいます!

# 「ツボ」のおしかた～耳～

## 1 耳穴広げ

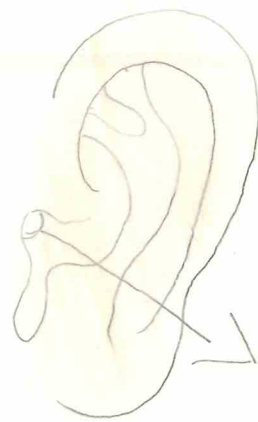
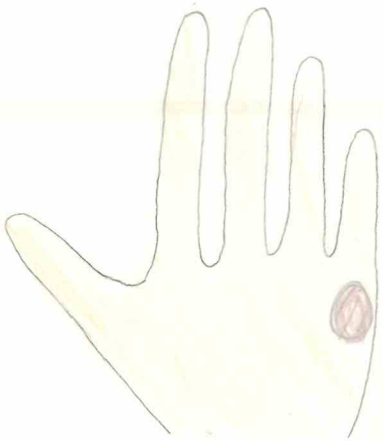
・小指を耳の穴に入れる!

・指の腹で外側に2～3秒間押す!



# < 検証結果 >

私は肩が痛いので3日間手と耳のツボを押して  
みました。



ひっぱりながら  
押す

⇓ 3日後

# < まとめ >

本当にツボを押すと前より良くなることが  
分かりました。私はマッサー<sup>ジ</sup>などめんどくさ  
くなってしまつたのですが手軽にできて、お金も  
かからないのでとても良いと思いました。

# 参考文献

1. 分七七の、（血、外、空を） （文）

2. （血、外、空を） （文）  
3. （血、外、空を） （文）

4. （血、外、空を） （文） （血、外、空を） （文）