



ツボかるたのブランディングサイト

おうちで健康

https://ouchidekenkou.com/



自宅でできる、手軽なツボ押しと運動で健康生活を!



「ツボを押そう!」「身体を動かそう!」という2つの大きなテーマがあり、おうちでできるツボ押しや体操などをイラストで紹介するサイトです。気になる症状から該当するツボや体操・ストレッチなどを探すことができます。

ツボを押そう!

「ツボを押そう!」コーナー

ツボ押しがなぜ身体にいいのか、ツボの探し方・押し方、このサイトの使い方などを説明しています。

「ツボ検索」コーナー

症状・効能別、ジャンル別、部位別、絵札一覧から、気になるツボを探すことができます。

『ツボかるた』販売コーナー

札が葉書サイズの『健康ご長寿 ツボかるた』と、小さな札の『おうちで健康 ひとり ツボかるた』を販売しています。

ツボを押そう!

気になる症状から、ツボを検索することが可能。「ツボ検索」コーナーへ

■ 症状・効能別

■ 症状・効能別

【部位別】全身の症状

・むくみ ・乗り物酔い ・二日酔い ・微熱感(けんかいかん) ・夏ばて

・緊張感 ・前髪汗 ・貧血 ・高血圧

【部位別】手の症状

・手の冷え ・手の関節炎 ・手の関節痛 ・手指の痛み ・腕の痛み ・肘

【部位別】顔・口・あごの症状

・顔の痛み ・歯肉の痛み

【部位別】目の症状

・ドライアイ ・めまい ・涙目 ・白内障 ・目のかすみ ・目のかゆみ

■ 部位別

■ 部位別

各部位をクリックすると詳細ページへ遷移します。

下記で表示しているのは、一例となります。すべての症状もこのサイトで検索可能な場合があります。詳細は各症状のページをご覧ください。



ツボかるたをネット上で体験できます。

■ ツボかるた絵札一覧



身体を動かそう!

体操・ストレッチと日常生活動作をシートにまとめています。

■ 体操・ストレッチシート



鍛える部位別に、体操シートを検索することができます。

■ 日常生活動作シート



日常生活動作の種類別に、シートを検索することができます。

イラストは有料、無料でご用意。イラストから、オリジナルシートの作成も承ります。

医療系に特化した広告制作



株式会社Medic Art (メディックアート)

〒105-0013 東京都港区浜松町2丁目2番15号 浜松町ダイヤビル2F

電話 080-5099-5900

メール info@medicart.jp

ツボを押そう!

ツボをもっと知りたいあなたに。
遊びながら広がる健康の可能性!

「ツボを押そう!」コーナー

「ツボを押そう!」のコーナーは気になる症状や部位から、目的のツボを検索することができます。

ツボの探し方・押し方なども簡単に説明をしているので、普段ツボを押さない方でも楽しんでツボ押しができます。

お気軽にご覧ください。

ツボの押し方

最低限、押さえていただきたいのがツボの押し方です。まずはこちらで実践してみてください。

ツボ押しを身近なものに!

ツボ入門編は、「普段、ツボ押しをしたことがない!」という方のために、「ツボ入門編」として、ツボの押し方・探し方・場所の計り方を簡単に説明します。

ツボの探し方

ツボが描かれたイラストなどの資料を元に、まずはツボの場所を探してみましょう。
①などで... ツボの位置を示した図を参考に、ツボの位置を探します。



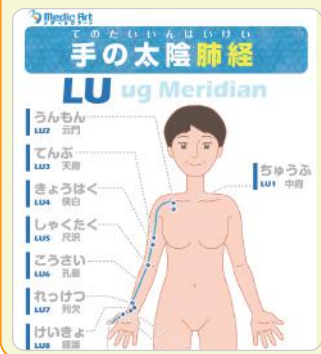
軽く触って、指が止まる場所 皮膚の表面がかさついている場所 お腹や足首など

「ツボ検索」コーナー

さらに多くのツボを検索!

「ツボかるた」で学べる、あなたに合ったツボがここに!

ブログでツボの知識を広げる情報をチェック!



けんせい肩井

健康チェック! ここを押すと、鋭い痛みが! 肩こりに効くツボ。

身体のお悩み関連のツボ	効能
けんせい 肩井 首を下に向けたときに出来る場所。 「首の付け根」と「肩の先」の骨の真ん中。 おうちで健康 ヒトリツボかるた 総札表・裏 (ツボの場所・押し方)	肩こり めまい 頭痛 ねむりが寝違え など

肩こりの代表的なツボ。肩こりからくる頭痛やめまいなどに。

効果: 肩こりの特効ツボ、めまい、冷え、微温気
五十肩 など

ジャンル: 身体のお悩みに関連したツボ
場所: 首を下に向けたときに出来る首と肩との真ん中 (首の付け根と肩の先のちょうど中間)
押し方: 中指で真下に押します。(薬指、人差し指を添えてもよい) [やや弱め]



読み札を使って、
それぞれのツボの
押し方も説明。

身体を動かそう!

体の内側から美しく。骨格を知り、
筋肉を動かす。イラストで学ぶ運動術!

年齢とともに減っていくのが筋肉量。日頃から意識して鍛える
必要があります。

▼ 各体操の説明ページ

「身体を動かそう!」のコーナーは、自宅で簡単にできる体操・
ストレッチを、動作に伴う骨や筋肉の説明をした上で、まとめて
います。そのほか、日常生活動作をまとめたシートも紹介。

すねの筋肉を鍛える つま先の上げ下げの運動

つまつき転倒予防 左右20回ずつ

① 背筋を伸ばして椅子に座る。 ② つま先の上げ下げを行う。

すねの筋肉がつるのを防ぐ!
今回鍛えるのは、土踏まずを引き上げて反らす動きをする筋肉です。
この筋肉が弱くなるとつま先が上がらず、つまずきやすくなります。

ぜんけいこつさん (前脛骨筋)

つま先はまっすぐ天井に向かってあげ、おろすときにかかとが浮かないようにしましょう。

すねの前脛骨筋を鍛える

つまつき転倒予防 足底を反らす動きの筋肉

① 背筋を伸ばして椅子に座る。 ② つま先の上げ下げを行う。

つま先はまっすぐ天井に向かってあげ、おろすときにかかとが浮かないようにしましょう。

▲ 専門家用

◀ 簡易版(患者さん用)

情報が詳細に記載された**専門家用**と、一般向けにわかりやすく
記載された**簡易版 (患者さん用)**の2種類があります。

すねの筋肉を鍛える (椅子に座る: つま先の上げ下げ)

つま先の上げ下げ運動で、すねの筋肉をつけるのを助こう!

すねの筋肉を鍛える つま先の上げ下げの運動
つまつき転倒予防

足指を伸ばして椅子に座る。 つま先の上げ下げを行う。

つま先はまっすぐ天井に向かってあげ、おろすときにかかとが浮かないようにしましょう。

毎日10分、100回
10分ずつ
10分ずつ

① 背筋を伸ばして椅子に座る。
足の裏に力がかかると同時に、つま先を天井に向けてあげる。つま先を天井に向けてあげる。つま先を天井に向けてあげる。