

葉書サイズの大きな札で、介護レクリエーションに最適！

健康長寿 ツボかるた[®]

ツボ押しが初めてでも、手軽に取り組める！



誰でもいつでもどこでも簡単にできる、健康改善方法「ツボ押し」をカードゲームで楽しめます。40種類のツボをツボのジャンル別に4色かるたで表現。両面印刷なので、カードゲームとしてひとりでも遊べるのが大きな特徴です。



みんなで遊ぶときは、かるたのような遊び方をしますが、絵札を取った後に参加者でツボの場所を確認し、押して楽しめます。枚数を競うものではなく、ツボ押しを通じて、身体の不調を共有し合い、コミュニケーションを楽しめるゲームです。

執筆：岡野 浩人先生(はり師/きゅう師/あん摩マッサージ指圧師)



ひとりでも遊べる！ 空いた時間にいつでもどこでも手軽にできる！

気になる症状の探し方は、3種類！

自分にあった探し方で、目的のツボかるたを見つけて、ツボ押しをしよう！

効能別一覧から探す

ひとつの症状から見つける



部位別一覧から探す

症状と部位から見つける



絵札の裏から探す

症状の組み合わせから見つける



みんなで遊べる!

かるた遊びで交流しながら、健康促進!

頭を使うだけではなく、身体も使って楽しめる、新感覚かるた!

取り札を探して取る

読み手が読んだ札を皆で探す

ツボの効能を確認

絵札を裏返し、効能を確認

効能 あしざんり (足三里)
下痢
あしつか
足の疲れ
びょうきよぼう
病氣予防
いはたら
胃の働きを
良くする など

みんなでツボ押し

効能を実感しながら、ツボ押し

ツボかるたってどんなもの?

読み札、絵札、各40枚

表 ツボの名前、効能

裏 ツボの場所

てんちゅう (天柱)
辛い頭痛や肩こりが治りますように。
ツボの名前 てんちゅう (天柱)
頭痛、高血圧、肩こり

ツボの場所を説明するとき
便利!

ツボの場所を説明するとき
便利!

肩の後ろの生え際の中心から外になぞっていくほむところ

読み札
絵札

表 ツボの場所

裏 ツボの名前、効能

髪のお骨みに関連したツボ
てんちゅう (天柱)
頭痛、高血圧、肩こり

髪のお骨みに関連したツボ

てんちゅう (天柱)
頭痛、高血圧、肩こり

読み手が、効能をアナウンスしながら文章を読む。

ツボの場所と効能をわかりやすく記載。

セット内容 (ツボかるた以外)

わかりやすい資料がいっぱい!

「ツボの押し方」のマニュアル入り。普段ツボ押しをしない人でも安心!

遊び方

ツボの説明書

効能別一覧

部位別一覧

ツボかるたの遊び方 ①

- 取り札を並べる。
- ツボの説明をする。
- 読み札を読む。
- 取り札を探して取る。
- 効能を確認する。
- ツボの場所を確認。
- ツボ押しをする。

ツボ入門編 ツボについて

なぜ、ツボ押しがよいのか?

ツボの押し方

ツボの探し方

ツボかるた 効能別一覧

効能	ツボ
頭痛	てんちゅう (天柱)
高血圧	てんちゅう (天柱)
肩こり	てんちゅう (天柱)
...	...

ツボかるた 部位別一覧

40種類のツボの部位から、気になる効能を見つけ、効能の組み合わせとツボの名前を知ることができる。

みんなで遊ぶ場合とひとりで遊ぶ場合の遊び方。

ツボの押し方、探し方などの説明。

56の効能から、ツボの名前を探せる。