

Check!

これだけは知っておこう！  
「手のひらセラピー」の  
反射区と押し方一覧

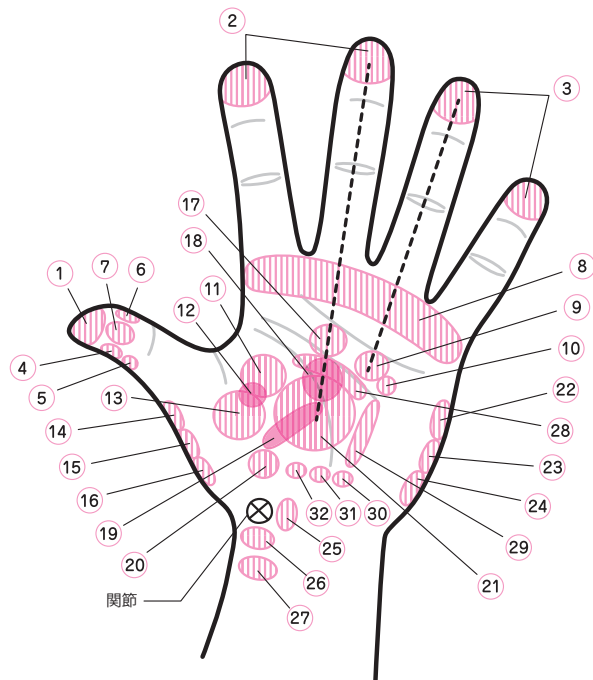
Point!

(社)手のひらデトックス協会

Copyright (C) tenohiradetox.or.jp, All Rights Reserved.

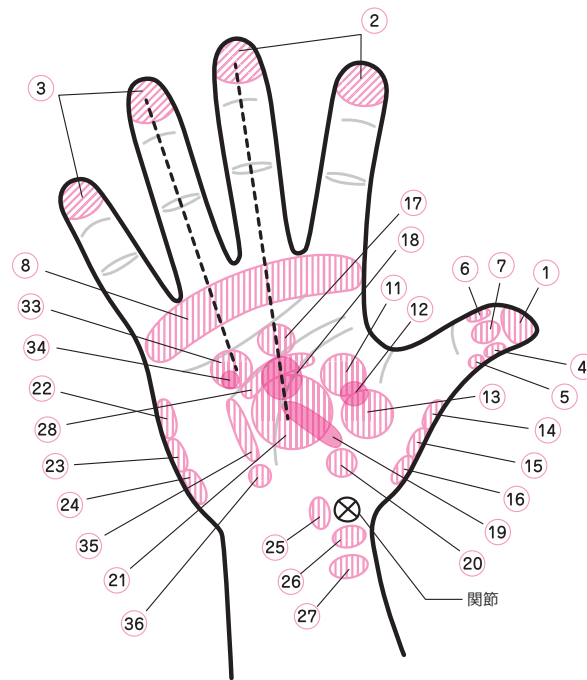
# ✦ 反射区 (手のひら)

手のひらにはそれぞれ 30 か所以上の反射区があります。片手にしないものや、カラダの片側だけに対応する反射区もあります。



手のひら (左)

- |          |           |           |              |           |
|----------|-----------|-----------|--------------|-----------|
| ① 大脳 (右) | ⑧ 肺 (左)   | ⑮ 背骨 (中部) | ⑳ 肩 (左)      | ㉓ 子宮 (女性) |
| ② 目 (右)  | ⑨ 心臓      | ⑯ 背骨 (下部) | ㉔ ひじ (左)     | 前立腺 (男性)  |
| ③ 耳鼻 (右) | ⑩ 脾臓      | ⑰ 副腎 (左)  | ㉕ ひざ (左)     | ⑳ 横行結腸    |
| ④ 頸椎     | ⑪ 胃       | ⑱ 腎臓 (左)  | ㉖ リンパ節 (全体)  | ㉑ 下行結腸    |
| ⑤ 甲状腺    | ⑫ 膵臓      | ⑲ 輸尿管 (左) | ㉗ S字結腸       | ㉒ 直腸      |
| ⑥ 副甲状腺   | ⑬ 十二指腸    | ㉘ 膀胱      | ㉙ 股関節 (内側/左) | ㉔ 肛門      |
| ⑦ 間脳     | ⑭ 背骨 (上部) | ㉚ 小腸      |              |           |



手のひら (右)

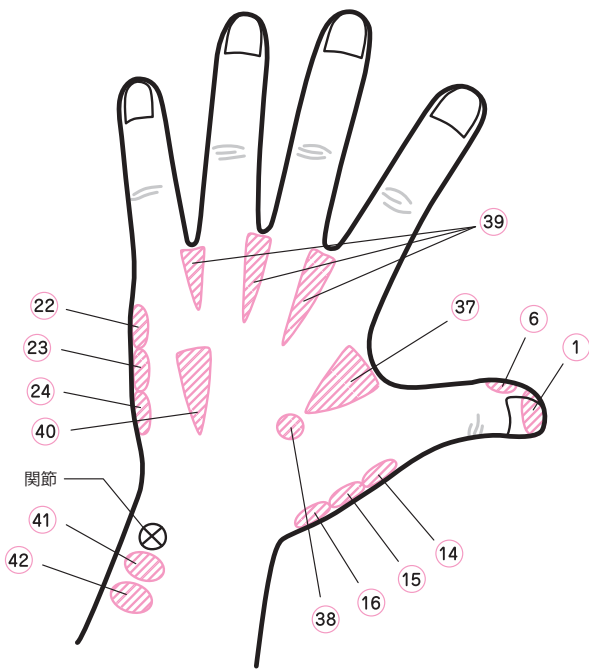
- |          |           |           |              |        |
|----------|-----------|-----------|--------------|--------|
| ① 大脳 (左) | ⑧ 肺 (右)   | ⑰ 副腎 (右)  | ㉔ ひざ (右)     | ㉔ 横行結腸 |
| ② 目 (左)  | ⑨ 胃       | ⑱ 腎臓 (右)  | ㉕ リンパ節 (全体)  | ㉑ 肝臓   |
| ③ 耳鼻 (左) | ⑩ 膵臓      | ⑲ 輸尿管 (右) | ㉖ 股関節 (内側/右) | ㉒ 胆のう  |
| ④ 頸椎     | ⑪ 十二指腸    | ㉘ 膀胱      | ㉙ 小腸         | ㉓ 上行結腸 |
| ⑤ 甲状腺    | ⑫ 背骨 (上部) | ㉚ 小腸      | ㉛ 子宮 (女性)    | ㉔ 回盲弁  |
| ⑥ 副甲状腺   | ⑬ 背骨 (中部) | ㉜ 肩 (右)   | 前立腺 (男性)     |        |
| ⑦ 間脳     | ⑭ 背骨 (下部) | ㉕ ひじ (右)  |              |        |

Copyright (C) tenohiradeto.or.jp, All Rights Reserved.



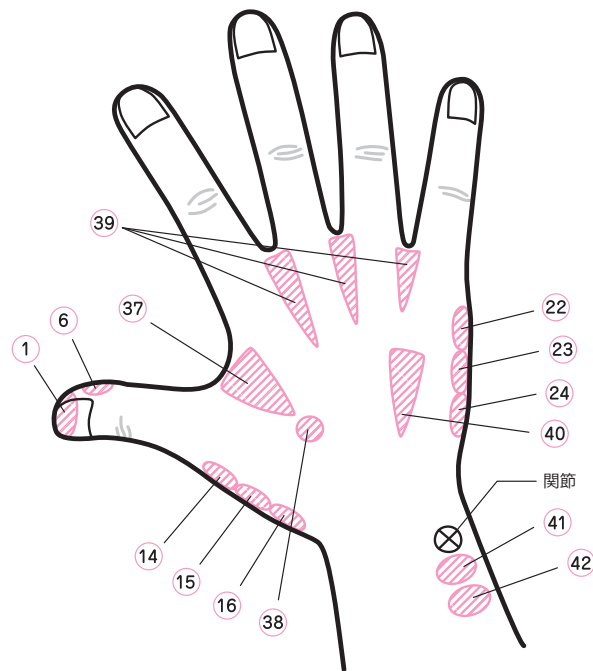
## ✦ 反射区 (手の甲)

手の甲には、リンパ節に対応する反射区が集中しています。反そらせたときに腫はれのラインが出ないときは、老廃物がたまっています。



手の甲 (左)

- |           |             |                       |
|-----------|-------------|-----------------------|
| ① 大脳 (右)  | ②② 肩 (左)    | ③⑨ リンパ節 (首)           |
| ④ 副甲状腺    | ③③ ひじ (左)   | ④④ リンパ節 (肺/左)         |
| ⑤ 背骨 (上部) | ④④ ひざ (左)   | ⑤④ 股関節<br>(外側/左)      |
| ⑥ 背骨 (中部) | ⑤⑦ リンパ節 (胸) | ⑥④ 卵巣 (女性)<br>精巣 (男性) |
| ⑦ 背骨 (下部) | ⑥③ 扁桃 (のど)  |                       |



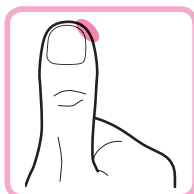
手の甲 (右)

- |           |             |                       |
|-----------|-------------|-----------------------|
| ① 大脳 (左)  | ②② 肩 (右)    | ③⑨ リンパ節 (首)           |
| ④ 副甲状腺    | ③③ ひじ (右)   | ④④ リンパ節 (肺/右)         |
| ⑤ 背骨 (上部) | ④④ ひざ (右)   | ⑤④ 股関節<br>(外側/右)      |
| ⑥ 背骨 (中部) | ⑤⑦ リンパ節 (胸) | ⑥④ 卵巣 (女性)<br>精巣 (男性) |
| ⑦ 背骨 (下部) | ⑥③ 扁桃 (のど)  |                       |

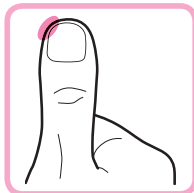
## ✦ 反射区の押し方

反射区を押すポイントは、力ではなく、押す場所と押す側の指の角度です。反射区に合わせて押し方を工夫してみましょう。

1 親指の内側の角を使って押す



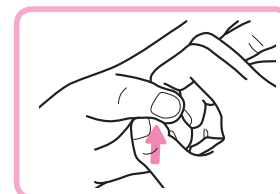
2 親指の外側の角を使って押す



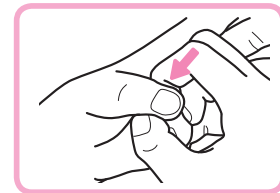
3 親指の腹を使って押す



4 人差し指で支えて、親指の角で押す



5 親指で支えて、人差し指の横で押す



6 人差し指の第2関節で押す



### それぞれの押し方に対応する反射区

①に対応する反射区：⑧ 肺・⑨ 心臓・⑩ 脾臓・⑫ 膵臓・⑬ 副腎・⑭ 輸尿管・⑮ リンパ節（全体）・⑯ 股関節（内側）・⑰ 横行結腸・⑱ 下行結腸・⑲ S字結腸・⑳ 直腸・㉑ 肛門・㉒ 肝臓・㉓ 胆のう・㉔ 上行結腸・㉕ 回盲弁・㉖ 扁桃（のど）・㉗ リンパ節（首）・㉘ リンパ節（肺）・㉙ 股関節（外側）  
 ②に対応する反射区：⑭ 背骨（上部）・⑮ 背骨（中部）・⑯ 背骨（下部）・㉚ 肩・㉛ ひじ・㉜ ひざ

③に対応する反射区：⑪ 胃・⑫ 十二指腸・⑬ 腎臓・⑭ 膀胱・⑮ 小腸・⑯ 女性：子宮／男性：前立腺・⑰ リンパ節（胸）・㉘ 女性：卵巣／男性：精巣  
 ④に対応する反射区：② 目・③ 耳鼻・④ 頸椎・⑤ 甲状腺  
 ⑤に対応する反射区：⑥ 副甲状腺  
 ⑥に対応する反射区：① 大脳・② 間脳  
 ★ 各反射区の番号は、1～4 ページに対応しています

