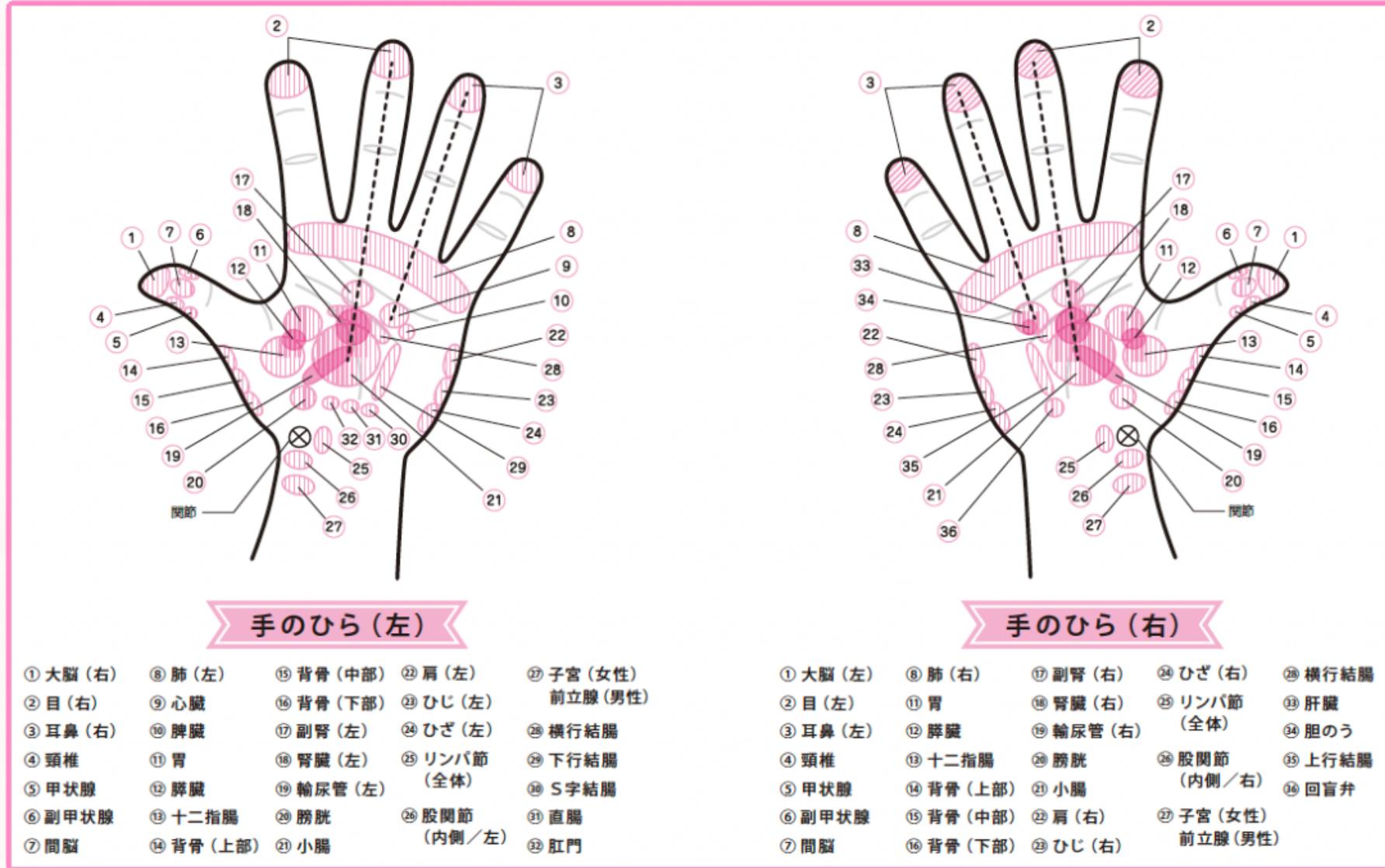
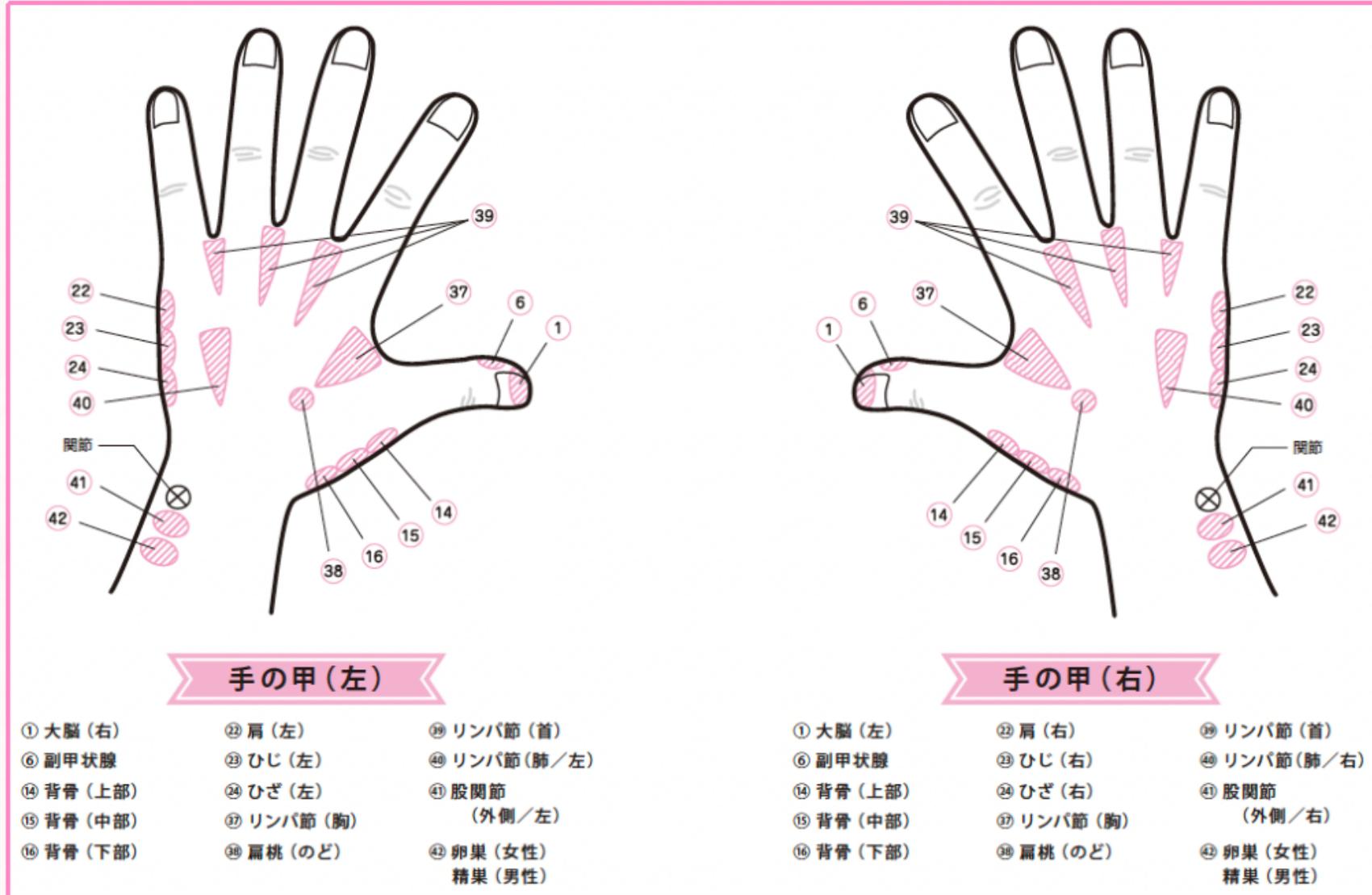


43個の反射区の押し方取説 セルフケアPDF版

手のひらにある反射区



手の甲にある反射区



反射区の4つの押し方

1

親指の先 プッシュ

親指の先で、反射区をもむ方法。範囲の狭い反射区や、深い場所にある反射区をもむのに適している。



2

親指の腹 プッシュ

親指の腹を使って、垂直にグーッと押しもむ。範囲の広い反射区をもむのに適している。



3

OKペンチ

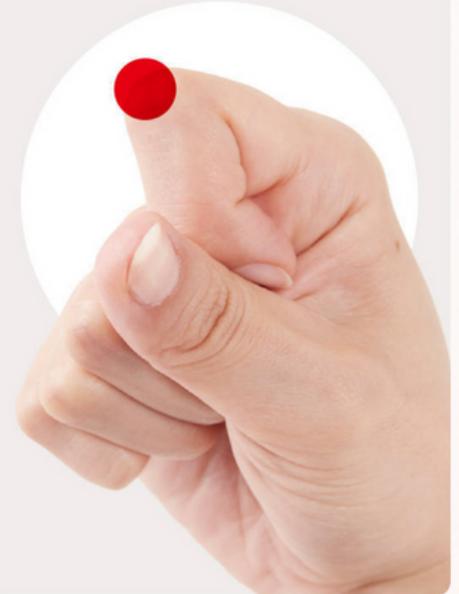
人さし指と親指で「OK」の形を作り、指の先端の反射区を挟んで押す。指の腹ではなく、側面ではさみこんで反射区を押して刺激するのがコツ。



4

人さし指 押しつけ

人さし指を曲げて第2関節をとがらせ、その先に反射区を押しつける。



1. だいのう 大脳

<反射区の場所>

親指の先。

左手は右脳、右手は左脳に対応する。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の人さし指の第2関節をあて、残りの4本の指で、押す方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を人さし指に押しつける。



2. 目

<反射区の場所>

人さし指と中指の、爪のつけ根の両側。左手は右目に、右手は左目に対応する。

<おススメの押し方>

反射区を、反対の手の親指と人さし指で挟む。腹で挟むのではなく、先端で挟むのがポイント。そのままグーッと7秒間、反射区を押す。全部で4本の指を押す。



3. 耳鼻

<反射区の場所>

薬指と小指の、爪のつけ根の両側。左手は右の耳鼻に、右手は左の耳鼻に対応する。

<おススメの押し方>

反射区を、反対の手の親指と人さし指で挟む。腹で挟むのではなく、先端で挟むのがポイント。そのままグーッと7秒間、反射区を押す。全部で4本の指を押す。



4. 頸椎^{けいっせい}

<反射区の場所>

親指の爪のつけ根の外側。

<おススメの押し方>

親指の爪の付け根の両側を、反対の手の親指と人さし指で挟む。腹で挟むのではなく、先端で挟むのがポイント。そのまま、押す方の親指の先に力を加えて、グーッと7秒間、反射区を押す。



5. 甲状腺こうじょうせん

<反射区の場所>

親指の第一関節のすぐ上の外側（親指の爪のつけ根の外側から5mm下）。

<おススメの押し方>

親指の第一関節のすぐ上の両側を、反対の手の親指と人さし指で挟む。腹で挟むのではなく、先端で挟むのがポイント。そのまま押す方の親指の先に力を加えて、グーッと7秒間、反射区を押す。



6. 副甲状腺ふくこうじょうせん

＜反射区の場所＞

親指の爪のつけ根の内側。

＜おススメの押し方＞

親指の爪の付け根の両側を、反対の手の親指と人さし指で挟む。腹で挟むのではなく、先端で挟むのがポイント。そのまま、押す方の人さし指の先に力を加えて、グーッと7秒間、反射区を押す。



7. かんのう 間脳

<反射区の場所>

親指の腹のまん中（指紋のまん中）。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の人さし指の第2関節をあて、残りの4本の指で、押す方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を人さし指に押しつける。



8. 肺

<反射区の場所>

手のひらの、人さし指、中指、薬指、小指に繋がる骨と骨の間。片方の手に3か所ある。特に、人さし指と中指の間が重要。

<おすすめの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



9. 心臓

<反射区の場所>

左の手のひらの、薬指の延長線上のボコッと出た骨のすぐ下。

<おススメの押し方>

反射区に、右手の親指の先の内側を骨の内側に向かって引っかけるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



10. 脾臓^{ひぞう}

<反射区の場所>

左の手のひらの、薬指と小指の股から、親指の幅1本分下。

<おススメの押し方>

反射区に、右手の親指の先の内側を骨の内側に向かって引っかけるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



11. 胃

<反射区の場所>

手のひらの、親指と人さし指の延長線に挟まれた、水かきにあたる場所。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の腹を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



12. 臍臓すいぞう

<反射区の場所>

手のひらの、親指のつけ根の筋肉が膨らんで一番高くなっているところ。筋肉が膨らんでいないときは、筋肉のまん中。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先を立てるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。

★ 押すほうの手の角度を調整すると良い



13. 十二指腸

じゅうにしちよう

<反射区の場所>

手のひらの、親指の延長線上のボコッと出た骨の真上。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の腹を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。

★ 押すほうの手の角度を調整すると良い



14. 背骨上部

<反射区の場所>

手のひらの、親指側のキワにある骨の内側で、親指と手のひらの境目のシワのすぐ下。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を骨の内側に向かって置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。

★ 押すほうの手の角度を調整すると良い



15. 背骨中部

<反射区の場所>

手のひらの、親指側のキワにある骨の内側で、親指と手のひらの境目のシワから、親指の幅1本分下。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を骨の内側に向かって置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。

★ 押すほうの手の角度を調整すると良い



16. 背骨下部

<反射区の場所>

手のひらの、親指側のキワにある骨の内側で、親指と手のひらの境目のシワから、親指の幅2本分下。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を骨の内側に向かって置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。

★ 押すほうの手の角度を調整すると良い



17. 副腎^{ふくじん}

<反射区の場所>

手のひらの、中指の延長線上のボコッと出た骨のすぐ下。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。

★ 押すほうの手の角度を調整すると良い



18. 腎臓^{じんぞう}

<反射区の場所>

手のひらの、中指のつけ根から、親指の幅2本分下。手のひらのまん中。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の腹を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。

★ 押すほうの手の角度を調整すると良い



19. 輸尿管^{ゆにょうかん}

<反射区の場所>

手のひらの、人さし指の延長線上で、親指の延長線上のボコッと出た骨の内側のくぼみ。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を、骨の内側に向かって押しつけるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



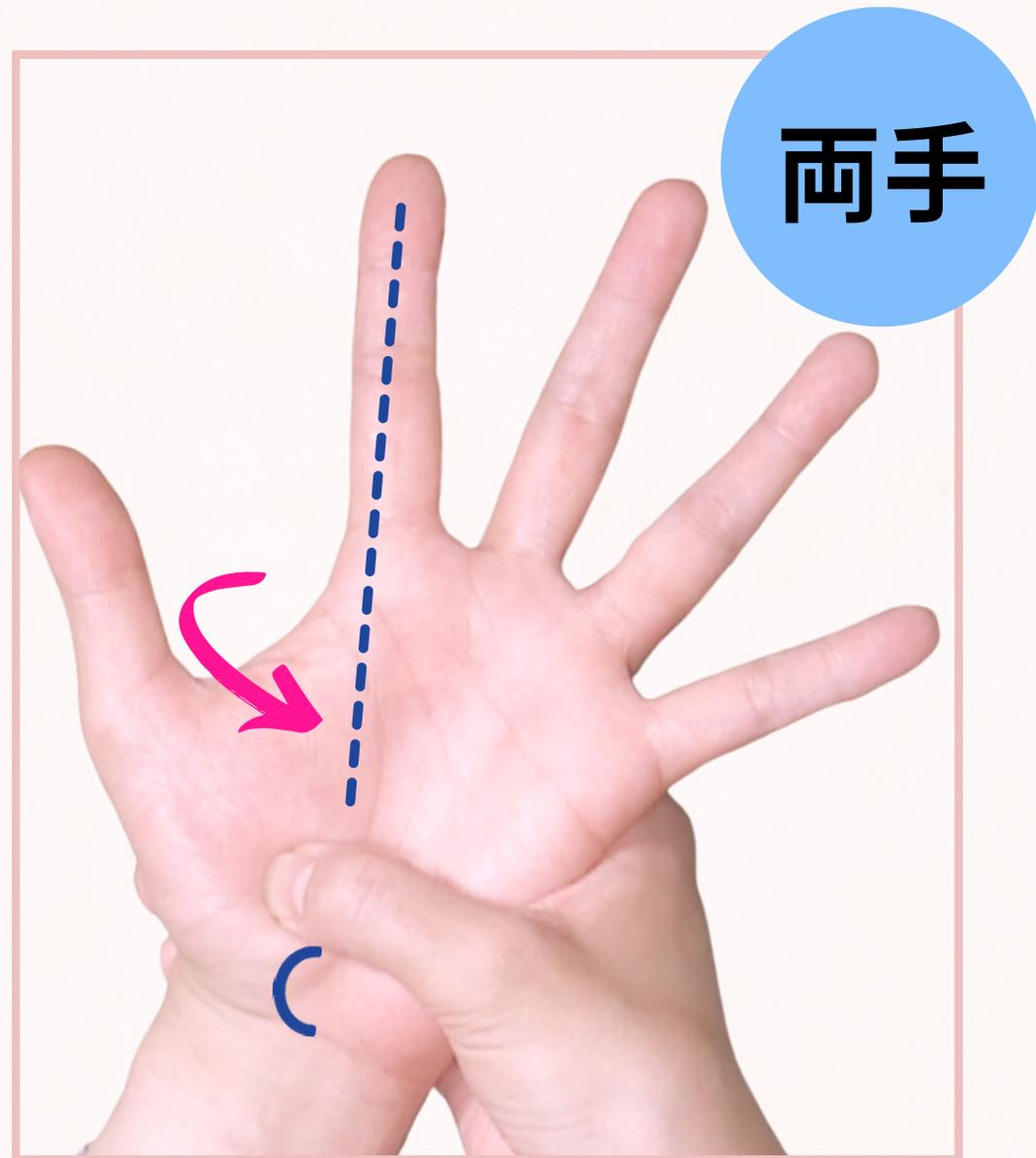
20. 膀胱^{ぼうこう}

<反射区の場所>

手のひらの、人さし指の延長線上で、手首と手のひらの境目にあるシワから、親指の幅1本分上。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を引っかけるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



21. 小腸

<反射区の場所>

手のひらの、中指と薬指の間の指の股から、親指の幅4本分下。押すとビリビリする柔らかいところ。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の腹を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



22. 肩

<反射区の場所>

手のひらの、小指側のキワにある骨の内側で、小指と手のひらの境目のシワから、親指の幅1本分下。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を、骨の内側に向かって引っかけるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、親指を反射区に押しつける。



23. ひじ

<反射区の場所>

手のひらの、小指側のキワにある骨の内側で、小指と手のひらの境目のシワから、親指の幅2本分下。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を、骨の内側に向かって引っかけるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、親指を反射区に押しつける。



24. ひざ

<反射区の場所>

手のひらの、小指側のキワにある骨の内側で、小指と手のひらの境目のシワから、親指の幅3本分下。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を、骨の内側に向かって引っかけるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、親指を反射区に押しつける。



25. 全身のリンパ節

<反射区の場所>

手のひら側の、手首の親指寄りの関節の、内側にあるくぼみ。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を、関節の内側に向かって押しつけるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、親指を反射区に押しつける。



26. ^{こかんせつ}股関節・内側

<反射区の場所>

手のひら側の、手首の親指寄りの関節の真下のくぼみ。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、親指を反射区に押しつける。

★ 押すほうの手の角度を調整すると良い



27. 子宮・ぜんりっせん前立腺

<反射区の場所>

手のひら側の、手首の親指寄りの関節から、親指の幅1本分下。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の腹を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。

★ 押すほうの手の角度を調整すると良い



28. 横行結腸

おうこうけっちょう

<反射区の場所>

手のひらの、薬指の延長線上のボコッと出た骨から、親指の幅1本分下。押すとビリビリする柔らかいところ。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。

★ 押すほうの手の角度を調整すると良い



29. 下行結腸

かこうけっちょう

<反射区の場所>

左の手のひらの、薬指と小指の間の指の股から、親指の幅4本分下。押すとビリビリする柔らかいところ。

<おススメの押し方>

反射区に、右手の親指の先の内側を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



30. えすじけっちょう S字結腸

<反射区の場所>

左の手のひらの、薬指の延長線上で、手首と手のひらの境目にあるシワから、親指の幅1本分上。

<おススメの押し方>

反射区に、右手の親指の先の内側を引っかけるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



31. 直腸

<反射区の場所>

左の手のひらの、中指と薬指の股の延長線上で、手首と手のひらの境目にあるシワから、親指の幅1本分上。

<おススメの押し方>

反射区に、右手の親指の先の内側を引っかけるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



32. 肛門

<反射区の場所>

左の手のひらの、中指の延長線上で、手首と手のひらの境目にあるシワから、親指の幅1本分上。

<おすすめの押し方>

反射区に、右手の親指の先の内側を引っかけるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



33. 肝臓

<反射区の場所>

右の手のひらの、薬指の延長線上のボコッと出た骨のすぐ下。

<おススメの押し方>

反射区に、左手の親指の先の内側を骨の内側に向かって引っかけるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



34. ^{たんのう}胆嚢

<反射区の場所>

右の手のひらの、薬指の延長線上のボコッと出た骨のすぐ下。肝臓の反射区の一部。

<おススメの押し方>

反射区に、左手の親指の先の内側を手のひらに対して垂直に置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



35. 上行結腸

じょうこうけっちょう

<反射区の場所>

右の手のひらの、薬指と小指の間の指の股から、親指の幅4本分下。押すとビリビリする柔らかいところ。

<おススメの押し方>

反射区に、左手の親指の先の内側を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



36. 回盲弁

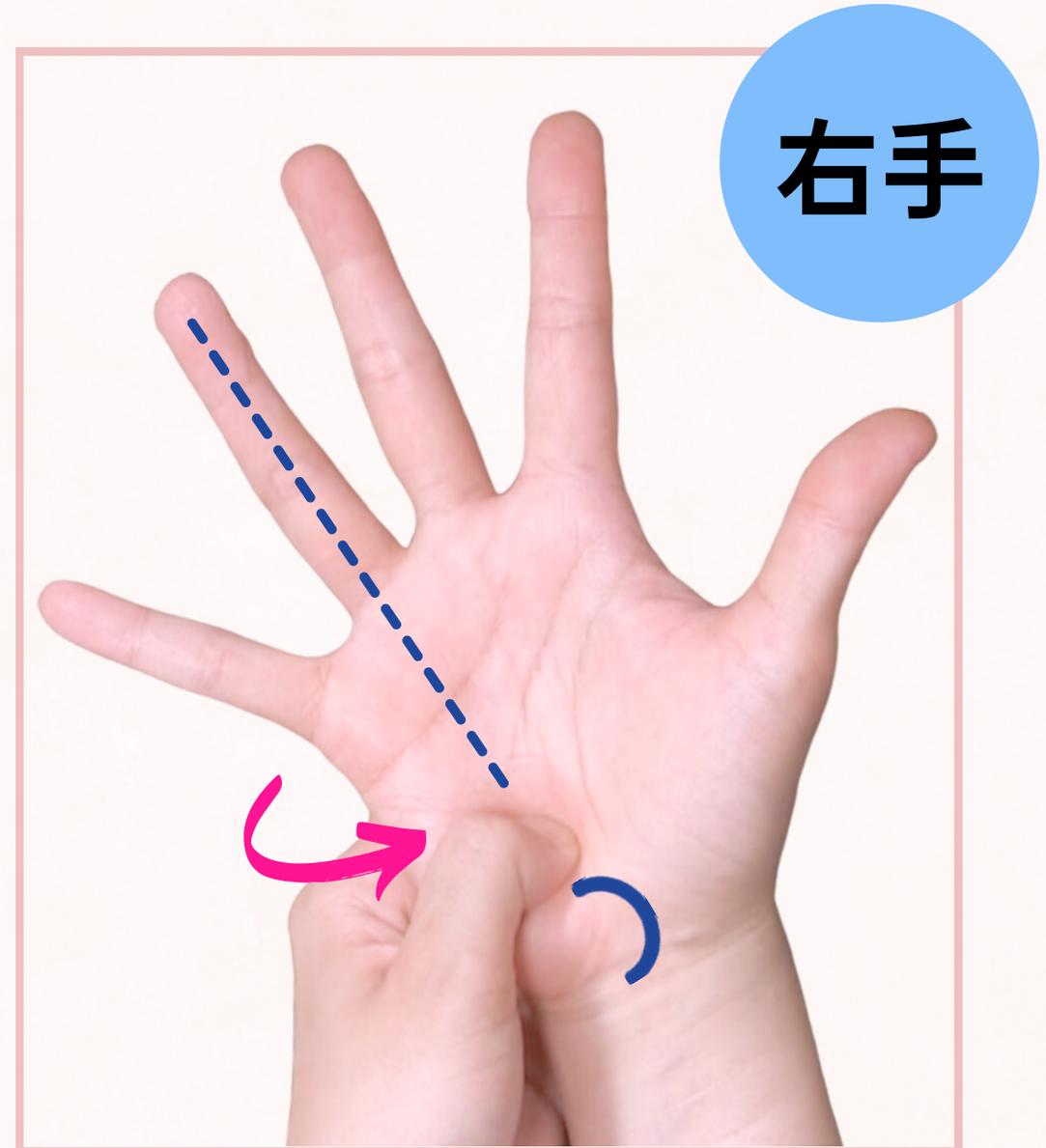
かいもうべん

<反射区の場所>

右の手のひらの、薬指の延長線上で、手首と手のひらの境目にあるシワから、親指の幅1本分上。

<おススメの押し方>

反射区に、左手の親指の先の内側を引っかけるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。



37. 胸のリンパ節

<反射区の場所>

手の甲の、親指と人さし指の延長線に挟まれた、水かきにあたる場所。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の腹を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。

★ 押すほうの手の角度を調整すると良い



38. ^{へんとう}扁桃

<反射区の場所>

手の甲の、親指と人さし指の延長線に挟まれた、水かきにあたる場所の、骨と骨との行き止まり。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を引っかけるように置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、反射区を親指に押しつける。

★ 押すほうの手の角度を調整すると良い



39. 首のリンパ節1/2

<反射区の場所>

手の甲の、人さし指、中指、薬指、小指に繋がる骨と骨の間。片方の手に3か所ある。

<おすすめの押し方①>

手のひらを下にして、指を軽く開く。3か所ある反射区に、反対の手の人さし指、中指、薬指を当ててグーッと圧を加え、そのまま前後にゆっくり動かす。目安は1秒間に1往復、それを7秒間行う。絶対にこすらない。



39. 首のリンパ節2/2

<反射区の場所>

手の甲の、人さし指、中指、薬指、小指に繋がる骨と骨の間。片方の手に3か所ある。

<おすすめの押し方②>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、親指に圧を加える。
★皮ふに負担がかかるとシミができやすいため、絶対にこすらない



40. 肺のリンパ節

<反射区の場所>

手の甲の、手首の外側にある関節から、親指の幅2本分上。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、親指を反射区に押しつける。

★ 押すほうの手の角度を調整すると良い



41. 股関節・外側^{こかんせつ}

<反射区の場所>

手の甲側の、手首の小指寄りの関節の真下のくぼみ。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の先の内側を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、親指を反射区に押しつける。



42. 卵巣・精巣

<反射区の場所>

手の甲側の、手首の小指寄りの関節から、親指の幅1本分下。

<おススメの押し方>

反射区に、反対の手の親指の腹を置き、残りの4本の指で、押される方の手を支える。そのままグーッと7秒間、親指を反射区に押しつける。



43. 血海^{けっかい}

<反射区の場所>

左腕の力こぶの頂点のあたり。
右手の力を抜いてスナップを利かせるようにしながら軽く叩いたときに、一番痛い場所。

<おススメの押し方>

反射区に、右手の親指の腹を置き、残りの4本の指で、押される方の腕を支える。そのままグーッと7秒間、親指に圧を加える。
★アザになりやすい場所のため、絶対に強く押さない。

