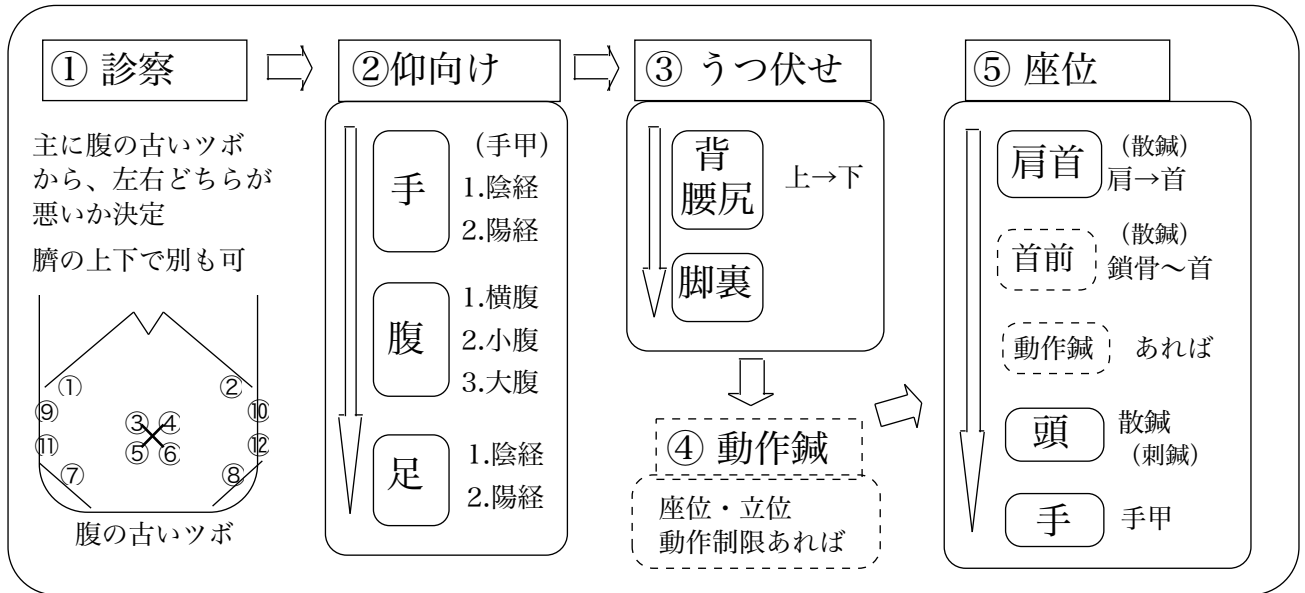


[19] 鍼灸・基本後期 養生（慢性期）一人40分3人通しのためのまとめ

(1) 養生の一本鍼の全体の流れ



(2) 注意点、ツボなど

② 刺鍼：仰向け

・（上衝あれば手甲）

1. 手

- 1.陰経：上曲沢、上尺沢
- 2.陽経：肘の近く

2. 腹

- 1.横腹：⑨、⑩、⑪、⑫
- 2.小腹：⑤、⑥、⑦、⑧、関元
- 3.大腹：①、②、③、④、鳩尾中脘

3. 足：腹のツボと相関

- 1.陰経
- 2.陽経

③ 刺鍼：うつ伏せ

1. 背中、尻

- 1.胸椎：華佗経
- 2.腰椎：痞根、腰徹腹 華佗経
- 3.仙骨：環跳、臀中央 八髎穴、仙腸関節

☆腹のツボの横輪切り

（+背中側の古いツボ）

2. 足裏

- 1.大腿：足徹腹、風市
- 2.下腿：脹ら脛の3ライン 下陰谷～築賓 承筋～承山 下委陽～飛揚外丘

④⑤ 刺鍼：座位（立位）

・（あれば動作鍼：腰、膝）

1. 肩～首

- 1.（熱ければ散鍼）
- 2.出ているツボに刺鍼（3.あれば動作鍼：肩腕）

・（首前～胸上部：必要なら）

- （1.熱ければ散鍼）
- （2.ツボ出れば刺鍼）

2. 頭

- 1.熱い所に散鍼
- （2.ツボ出れば刺鍼）

3. 手甲

- 1.引き鍼

・運動器系：必要に応じて、運動鍼、動作鍼、対角刺・上下刺・巨刺 指なら灸

・内科系：腹のツボや症状との関係で、手足背のツボを選ぶ 大腹の水毒や少腹の瘀血を減らしていく

・古いツボ：灸や灸頭鍼