

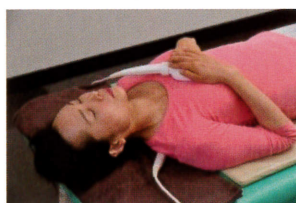


# 毎日の注熱ポイントはここ！



＜注熱の手順＞

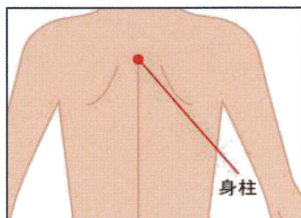
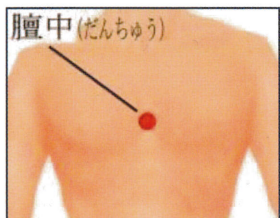
- ①温熱器に  
ヘッドカバーを付ける
- ②設定温度は3に



③温熱器は動かさず、一か所に  
各5分ほどじっくりとめ置き

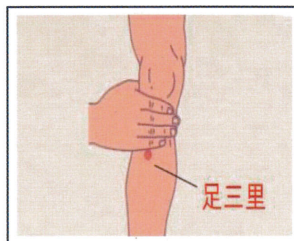
- ④2台で上下ではさむとさらに効果的
- ⑤ヘッドカバーを使用しないときは、  
熱くなる前に場所を移動する

## 免疫力アップポイント！ (日々のカラダのメンテナンスに)

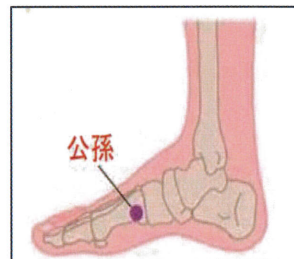


膻中…身体の中心線と、両乳頭を結んだ線  
(第4肋間の高さ)が交わる点  
身柱…首の付け根の隆起から数えて3つ下  
の隆起のすぐ下の位置。  
(第3胸椎棘突起の下)

## 内臓力アップポイント！ (特に胃のはたらきの調整に効く)

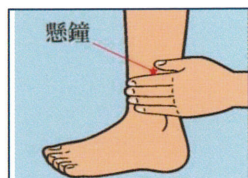


足三里…膝の皿の下、  
靭帯の外側にあるく  
ぼみから指幅4本分。  
くぼみに人差し指の  
先を置いた小指の先。

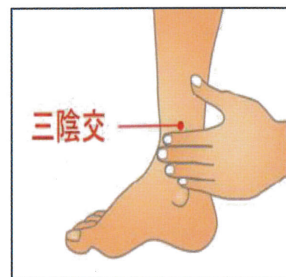


公孫…土踏まずのアー  
チの中央部で一番高  
くなった部位にある。  
足内側、第1中足骨  
底の前下方。

## ウィルス対抗ポイント！ (新型コロナに負けないカラダに)



外関…両手にあり、手の甲側で手首の中央から  
ひじに向かって、指3本分上  
懸鐘(けんしょう)…足の外くるぶしから上に  
指4本分の位置



三陰交…足の内くるぶ  
しから上に指4本分  
の位置。

### 高橋秀則先生

専門は疼痛医学、緩和医療。東洋医学、そして波動医学。癌をはじめとする難治性の痛みを漢方薬、鍼、気功などの代替医療を駆使して日々臨床にあたっておられる。

東京大学医学部卒、英国オクスフォード大学医学部大学院卒、帝京大学医学部麻酔科教授、帝京平成大学教授を経て現在帝京平成大学ヒューマンケア学鍼灸学科特任教授。