

👑 もくじ

● 民間療法について……………p6～

- ・ 民間療法とは……………6
- ・ 指圧とは……………8
- ・ ツボとは……………10
- ・ ツボの特徴、ツボの見つけ方……………12
- ・ 指圧の3原則……………14
- ・ 身近なものでツボ刺激……………16
- ・ 指圧を行うときの注意点……………18
- ・ 民間療法を行うときの注意点……………18

● 指圧・民間療法を試してみましよう！……………p20～

- ・ からだの疲れ……………22
- ・ 肩こり……………26
- ・ 肌荒れ、しみ……………30
- ・ 頭痛……………34
- ・ 睡眠不足、ストレス……………38
- ・ 腰痛……………42

