

エクボグループ



指先光刺激技術：暖ぼ～る

プレスリリース
参考資料 1

～ 爪もみ ～

2026.10.21

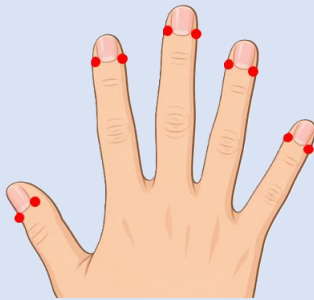
爪もみについて

- ・ **福田 稔 医師**（1939～2014）が提唱した健康法。
- ・ **自律神経**と**免疫**の関係に着目し、家庭でも行える簡便な爪の生え際（井穴せいけつ）を刺激する「**爪もみ**」を提唱。
- ・ 免疫学者 **安保 徹 医師**（1947～2016）は、自律神経と免疫の関係を説明する理論的枠組みを提示。
- ・ 2002年両医師による『奇跡が起こる爪もみ療法』が刊行された。（福田－安保理論として知られる）

爪もみのやり方

① 刺激する場所

爪の生え際の両側、**井穴**のツボ。（両手）



② 揉み方

この**井穴**の辺りを、左右からつまむようにして、**少し痛い**と感じる強さで**押し・揉む**。



井穴刺絡について（鍼灸施術）

- ・ 爪もみ以前、**井穴**への刺激は鍼灸 **井穴刺絡** の施術のみ。
- ・ 井穴浅くに鍼（はり）を刺し、少量の血液を出す施術。

