ichingo.app

中国マッサージガイド

外国人旅行者のための中国式マッサージの伝統に関する完全ガイド

推拿 · 足疗 · 针灸 · 拔罐 · 刮痧 · 经络按摩 · 盲人按摩

中国には、4000 年以上の歴史を持つ、世界で最も古く洗練されたマッサージの伝統があります。力強い深部組織マッサージである推拿から、瞑想的な足裏リフレクソロジー、そしてドラマチックなカッピング療法まで、中国のマッサージは、外国人観光客が十分に体験することのない世界です。このガイドでは、知っておくべきすべての情報をご紹介します。

ichingo.app · 中国ウェルネスガイド · 2026

はじめに — 中国の 4000 年にわたるマッサージの伝統

中国式マッサージは、現代の健康トレンドではなく、4000 年以上もの歴史を持つ医療・治療の伝統であり、伝統中国医学（TCM）の不可欠な一部として発展してきました。主に筋肉の弛緩に焦点を当てる西洋式マッサージとは異なり、中国式マッサージの伝統は、気（生命エネルギー）が経絡（経脈）を通って全身を流れるという概念に基づいています。この流れが阻害されると、病気や痛みが生じますが、マッサージはこの流れを回復させるのです。

外国人旅行者にとって、中国のマッサージ事情はあらゆるニーズと予算に対応できる選択肢を提供しています。街の至る所にある世界レベルのフットマッサージ店から、漢方病院で受けられる古来の治療法まで、実に様々です。利用できるマッサージの種類、期待できること、そして体験をスムーズに進める方法を理解することで、中国の素晴らしい日常の贅沢の一つであるマッサージを最大限に楽しむことができるでしょう。

ichingo.app Connection:中国でのマッサージサービスの検索、予約、ナビゲーション:

大衆点評（Dianping）は、中国で最も信頼されている、近隣のマッサージやウェルネスサービスを探すためのレビュープラットフォームです。「按摩」（マッサージ）または「足疗」（フットマッサージ）と現在地を組み合わせて検索すると、何千もの実際のユーザーレビュー、写真、価格情報が表示されます。質の高いサービスを見つけるための最も信頼できる方法です。詳しいガイドは ichingo.app をご覧ください。

Meituan（美团）— マッサージの予約や割引トリートメントパッケージの購入がオンラインでできます。多くのマッサージ店では、Meituan のクーポンを利用することで大幅な割引を受けられます。多くの場合、店頭価格から 30〜50%オフになります。詳細は ichingo.app をご覧ください。

Baidu マップ（百度地图）—中国語でマッサージの種類を検索し、最寄りの優良マッサージ店へナビゲートできます。到着したら、Yandex 翻訳と連携して、中国語の看板、メニュー、施術内容などをカメラで翻訳できます。詳しいガイドは ichingo.app をご覧ください。

Yandex Translate — マッサージ店のサービスメニュー、施術内容、料金表をカメラで翻訳できます。特に専門的な施術を受ける場合、予約内容を正確に理解するために不可欠です。詳細は ichingo.app をご覧ください。

パート 1 — 中国式マッサージの主な種類

推拿 Tuīná

強度：中〜強　**所要時間**：60〜90 分　**料金**：80〜200 円/時間

中国の基礎となる治療マッサージ——あらゆる中国のボディワークの伝統の基盤。

推拿（すいな、文字通り「押して掴む」）は、中国の治療マッサージの中で最も基本的な形態であり、伝統中国医学に最も深く根ざしたものです。主に筋肉に働きかける西洋のマッサージとは異なり、推拿は全身の特定のツボと経絡に働きかけます。施術者は、押す、揉む、こねる、転がす、振動させるなど、さまざまな手技を用いて、対象となる部位をマッサージします。

📌 **重要な事実**：推拿は中国で 2000 年以上前から実践されており、中国の大学では正式な医学分野として教えられています。

鍼灸や漢方薬と並んで、漢方病院で治療法として広く用いられている。

推拿は、腰痛、首のこり、関節痛、頭痛、消化器系の問題など、特定の健康問題に効果を発揮します。

セッションは通常、服を着たまま、または軽いシーツをかけて行われます。

強さはカスタマイズ可能です。より軽い圧力を希望される場合は、施術者にお伝えください。

💡 **訪問者へのアドバイス**：漢方病院や認定クリニックで行われる推拿（すいな）は、訓練を受けた医療専門家によって行われ、単なるリラクゼーションではなく、本格的な治療効果があります。特定の身体的な不調がある場合は、このような施術を受けることをお勧めします。

西洋式マッサージとは感覚が大きく異なるため、滑らかに流れるようなストロークではなく、特定のツボに集中的に圧力をかけることを想定してください。施術によっては強い刺激を感じる場合もありますが、激しい痛みを感じることはありません。

軽い圧力が必要な場合は「轻一点」(qīng yīdiǝn)、より強い圧力が必要な場合は「重一点」(zhòng yīdiǝn) と言います。

📱 **ichingo.app 連携:** Dianping で「推拿」と検索して、お近くの漢方マッサージクリニックを探しましょう。評価（4.5 以上推奨）で絞り込み、写真に資格を持った施術者が写っているクリニックを探してください。到着したら、Yandex Translate を使って料金表をカメラで読み上げましょう。

フットリフレクソロジー 足疗/足底按摩 Zúliáo

強度：軽度～中程度　**標準所要時間**：60～90 分　**料金帯**：60～150 円/時間

中国で最も身近で愛されている健康習慣――ほぼすべての都市の街角で見かけることができる。

足マッサージ（足疗 zúliáo または足底按摩 zúdǐ ànmó）は、中国で最も人気があり、広く普及しているマッサージサービスです。それにはもっともな理由があります。足マッサージは深いリラクゼーション効果があり、初めての方でも気軽に体験でき、料金も手頃な場合が多く、足と体の他の部分との対応関係に関する高度な理解に基づいているからです。中国の足裏反射療法は、体内のあらゆる臓器やシステムに対応する反射点が足にあり、これらの反射点を刺激することで全身の治癒が促進されるという原理に基づいています。

📌 **重要な事実**：中国のどの都市のどの商店街にも、ほぼ必ず足マッサージ店が存在します。徒歩 5 分圏内に必ずと言っていいほど見つかります。

フルセッションは通常、温かい薬草の足湯（薬浴 yàoyù）から始まり、その後マッサージへと続きます。

この施術には、脚やふくらはぎへの追加的な処置が含まれる場合が多い。

初めての方にも最適です。特別な準備は不要で、靴下と靴を脱ぐだけです。

多くの店では、オプションとして肩と頭のマッサージを追加で提供しています。

旅行者へのアドバイス: 中国のウェルネス文化を初めて体験する外国人旅行者にとって、フットマッサージは理想的な入門編です。リラックス効果が高く、文化的にも興味深く、しかも非常にリーズナブルです。足湯を含む 90 分間のセッションは、欧米の多くの都市でコーヒー 1 杯よりも安い場合が多いのです。

最初に使うハーブ足湯には、伝統的な中国薬草が使われているのが一般的です。そのため、お湯はハーブの色によって赤褐色や濃い色になることがよくあります。これは全く正常で、体に良い効果をもたらします。

施術者が特に敏感な箇所に触れた場合、反射療法の原理によれば、それに対応する臓器がストレスを受けていることを示している可能性があり、これは診断上有用な情報と考えられています。

一般的な料金: 基本フットマッサージ（60 分）: 60〜80 円

プレミアムフットマッサージ（ハーブソーク付き）（90 分）: 100 円〜150 円

フットマッサージ＋肩・首マッサージ追加（90 分）: 120 円〜180 円

高級スパのフットトリートメント: 200 円〜400 円以上

ichingo.app 連携: Dianping で「足疗」または「足底按摩」を検索すると、ユーザーレビューや写真付きの近くの足マッサージ店が見つかります。Meituan では足マッサージの 30〜50% 割引クーポンがよくありますので、来店前に確認してみてください。

全身経絡マッサージ 经络按摩 Jīngluò

強度: 軽度〜中程度　**標準所要時間:** 60〜90 分　**料金帯:** 1 時間あたり 100〜250 円

伝統中国医学のエネルギー経路に沿った、瞑想的な全身療法。

経絡マッサージ（経絡按摩）は、伝統中国医学において全身に張り巡らされているとされるエネルギー経路（経絡 jīngluò）に特化して施術を行います。施術者は、これらの経路に沿って流れるような持続的な圧力をかけ、詰まりを解消し、気の流れをスムーズにします。一般的に、推拿（すいな）よりも瞑想的で流れるような感覚で行われ、個々のツボへの集中的な圧力は控えめです。

重要な事実: 経絡システムは、12 の主要経絡と 8 つの奇経脈を識別し、それぞれが特定の臓器や身体システムと関連付けられています。

施術は通常、軽い布を敷いたマッサージテーブルの上で、マッサージオイルを使用して行われます。

この治療法は、深いリラクゼーション効果と同時に治療効果も得られるように設計されています。

ストレス、疲労、睡眠障害、そして全般的な健康維持に特に効果的です。

伝統的な中国の植物油を用いたアロマセラピーの要素と組み合わせられることが多い。

お客様へのアドバイス: 経絡マッサージは、推拿のような集中的な圧迫ではなく、よりリラックスした流れるようなマッサージを求めるお客様に最適です。特にストレス解消や時差ぼけの回復に効果的です。

エネルギー経路に沿った流れるようなマッサージとアロマオイルの組み合わせは、西洋のウェルネス施設では決して味わえない、真に特別な体験を生み出します。

ブラインドマッサージブラインド人按摩 Mángrén

強度：中～強　**所要時間**：60～90 分　**料金帯**：60～120 円/時間

中国ならではの制度――卓越した感受性と技術で知られる、認定された盲目のマッサージセラピストたち。

盲人マッサージ（盲人按摩）は、中国のウェルネス業界における最も特徴的な要素の一つであり、視覚障害のある施術者に特化した専門的なマッサージ資格を提供する政府支援産業です。この伝統は、視覚の欠如が触覚の感度を劇的に高めるという考えに基づいています。多くの施術者は、触覚だけで緊張、詰まり、不均衡を感知する非常に洗練された能力を身につけています。白杖や「盲人按摩」と書かれた特徴的な看板で識別できるこれらの店は、中国の都市の至る所で見られます。

📌 **重要な事実**：中国では、視覚障害者マッサージは治療的職業であると同時に、視覚障害者の雇用機会としても政府の公式な支援を受けている。

実務者は、認定された研修プログラムを通じて正式な資格認定を受ける。

多くの常連客は、施術者の繊細さと技術の質の高さから、盲人マッサージを特に好んでいます。

価格帯は概して低価格帯から中価格帯で、品質は本物だが運営コストは低い。

施術は背中、肩、首、手足、そして多くの場合頭部を含む全身を対象とします。

💡 **旅行者へのアドバイス**：中国に長期滞在している人々の間では、視覚障害者向けのマッサージ店が、手頃な価格で最も治療効果の高いマッサージを提供していると広く推奨されています。施術者の優れた触覚は、まさに他とは一線を画す質の高い施術を生み出します。

目印となる看板を探してください。店先には白い杖のシンボルマーク、または「盲人按摩」（mángrén ànmó）という文字が書かれています。

ichingo.app

パート 2 — 伝統的な中国医学による健康増進治療

中国では、従来のマッサージ以外にも、西洋諸国ではほとんど見られないような、伝統中国医学（TCM）に基づいた様々なウェルネス療法が提供されています。これらの療法は、一見すると劇的で馴染みのないように見えるかもしれませんが、数千年にわたって洗練され、その使用を裏付ける膨大な伝統的知識体系に支えられています。

カッピングセラピー 拔罐 Báguàn

強度：軽度（独特の感覚）**標準的な所要時間**：30〜60 分**料金帯**：80〜200 円/回

劇的な円形の跡を残す治療法——中国では 2000 年以上前から用いられてきた。

カッピング療法（拔罐 báguàn）は、最も視覚的に特徴的な漢方治療法の一つです。加熱したガラス、竹、またはシリコン製のカップを皮膚に当て、真空状態を作り出して皮膚をカップの中に吸い上げます。この吸引によって血流が促進され、筋肉の緊張が緩和され、毒素が排出され、気の流れが促進されると考えられています。治療後は、施術者が判断する滞りの程度に応じて、薄いピンク色から濃い赤色、紫色まで、特徴的な円形の跡が皮膚に残りますが、通常は数日で消えます。

重要な事実：カッピングは中国、中東、古代エジプトで 2000 年以上前から用いられてきました。

カッピングによって残る円形の跡は、治療の正常な結果であり、一般的な意味でのあざではありません。これは、漢方医学における滞りの領域を示すものです。

ほとんどの跡は 3〜7 日以内に消える。

現代のカッピング療法では、伝統的な火で加熱したガラス製のカップではなく、シリコン製のカップがよく用いられる。

特に腰痛、筋肉痛、呼吸器系の問題、深いリラクゼーションに人気があります。

オリンピック選手がカッピングの痕跡を残した写真が撮られたことで、国際的に有名になった。

訪問者へのアドバイス：カッピングを試す場合は、跡が数日間残ることをご承知おきください。肌を露出するイベントがある場合は、それに応じて計画を立ててください。

カッピング中の感覚は独特ですが、痛みはありません。皮膚を強く引っ張られるような、あるいは吸い込まれるような感覚です。ほとんどの人は、その感覚に慣れると、深いリラックス効果を感じます。

皮膚の状態、傷、または避けるべき部位があれば、施術者にお知らせください。

重要なお知らせ：カッピングは、特定の皮膚疾患、血液疾患のある方、または妊娠中の方には適していません。施術を受ける前に、必ず施術者に健康状態をお知らせください。

お店が清潔で滅菌済みのカップを使用していることを確認してください。評判の良い漢方クリニックや老舗のお店は、適切な衛生基準を維持しています。

Gua Sha 刮痧 Guāsha

強度：中**程度　所要時間**：30〜60 分　**料金**：60〜150 円/回

見た目は強烈だが、筋肉の緊張を驚くほど和らげる古代の擦り傷療法。

刮痧（グアシャ、文字通り「熱/痧を削り取る」）とは、滑らかな縁を持つ道具（伝統的には翡翠、角、陶器で作られ、現在では滑らかな石の道具がよく使われる）を油を塗った肌にしっかりと押し当て、経絡に沿って、あるいは緊張した筋肉を横切るように長いストロークでこする療法です。カッピングと同様に、皮膚に赤みが生じ、一見すると不安になるかもしれませんが、中医学では、組織から滞った血液や毒素が排出されることを意味すると考えられています。赤みは通常、数日で消えます。

📌 **重要な事実**：グアシャは中国で何世紀にもわたって実践されており、家庭療法としても専門的な治療法としても広く用いられています。

オイルを塗った器具を肌にしっかりと押し当て、一方向にこする。その感覚は、しっかりとしたマッサージに似ている。

生じる赤み（「痧」と呼ばれる）は、漢方医学において停滞の解消の証拠とみなされている。

首の痛み、背中の痛み、筋肉疲労、風邪や呼吸器系の問題に特に効果的です。

赤みは通常 2〜5 日以内に消えます

💡 **訪問者へのヒント**：グアシャは近年、西洋のフェイシャルトリートメント（より穏やかな施術）での使用により、国際的に大きな注目を集めています。伝統的なボディグアシャは、より強力で、異なる効果をもたらします。

見た目は劇的だが、実際には非常にリラックスできる体験となることが多い。試した人の多くは、慢性的な筋肉の緊張を和らげるために、定期的に利用するようになる。

鍼灸 针灸 Zhēnjiō

強度：非常に弱い（鍼）**標準所要時間**：45〜75 分**料金**：1 回あたり 100〜300 円

中国で最も世界的に認知されている伝統中国医学（TCM）療法の一つで、体の特定のツボに細い鍼を刺すことで、体のエネルギーバランスを整える。

鍼灸（鍼灸 zhēnjiǔ）は、体の経絡に沿った特定のツボに、非常に細い滅菌済みの鍼を刺入する治療法です。見た目とは裏腹に、鍼は非常に細いため、刺入時にほとんど痛みを感じない人も多くいます。この治療法は、特定のツボに鍼を刺入することで気の流れを刺激し、体のバランスを整えるという原理に基づいています。鍼灸は、最も広く認知され、国際的に研究されている漢方治療法の一つであり、中国全土の漢方病院や独立した診療所で受けることができます。

📌 **重要な事実**：鍼治療は世界保健機関によって、数多くの疾患に対する効果的な治療法として認められています。

現代の鍼治療用針は滅菌済みで使い捨てであり、非常に細い——注射針よりもはるかに細い——。

その感覚は、挿入部位に鈍い痛み、チクチク感、または温かさを感じる程度で、鋭い痛みではないと表現されることが多い。

通常の施術では、患者が安静にしている間、針を 20〜40 分間刺したままにします。

中国では、中国国民の場合、漢方病院での鍼治療は国民健康保険でカバーされる。

訪問者へのアドバイス: 慢性的な痛み、頭痛、不眠症、消化器系の問題、不安など、特定の健康上の問題を抱えている場合は、中国で受けられる最も価値のある健康体験の一つとして、漢方病院の鍼治療が挙げられます。しかも、欧米諸国で同等の治療を受ける場合と比べて、はるかに低価格で受けることができます。

初めて来院される方は、施術者に「初めてです」（第一次 dì yī cì）とお伝えください。腕の良い施術者は、施術内容を丁寧に説明し、必要に応じて治療内容を調整してくれます。

⚠ 重要な注意事項: 鍼治療を受ける際は、資格を持った施術者が、滅菌済みの個包装された鍼を使用していることを確認してください。漢方病院や認定クリニックは、最高水準の衛生管理を徹底しています。

出血性疾患のある方、ペースメーカーを装着している方、妊娠中の方は施術できません（妊娠中は特定のツボへの施術が禁忌となる場合があります）。必ず既往歴を医師にお伝えください。

お灸艾灸 Àijiǔ

強度: 温熱療法　**標準所要時間:** 30〜60 分　**料金:** 60〜150 円/回

乾燥させたヨモギを燃やしてツボを温め刺激するという古来の技法——それは他に類を見ない感覚的な体験である。

灸（艾灸 àijiǔ）は、乾燥させたヨモギ（艾草 àicǎo）を特定のツボや経絡の上または上で燃やし、その部位を温めて気の流れを刺激する治療法です。燃えるヨモギからは独特の心地よい土の香りの煙が立ち上り、深く浸透するような温かさを感じます。多くの患者は、この温熱療法を非常にリラックスできると表現しています。灸は鍼治療と併用されることが多く、特に中医学で「寒」とされる症状、例えば関節痛、消化器系の問題、疲労、特定の婦人科疾患などに用いられます。

重要な事実: 灸は 3000 年以上前から中国の医療行為の一部となっています。

現代の灸治療では、煙を減らすために無煙もぐさ棒や電気もぐさ装置がよく用いられる。

もぐさを燃やす独特の香りは、土っぽく薬草のような香りで、初めて嗅いだ人は大麻の煙に似ていると言うことがある（両者は全く関係ない）。

特に、寒い季節や寒がりな人に体を温め、活力を与える効果があるとして、漢方医学で高く評価されている。

お客様へのアドバイス: もぐさの煙の匂いは独特で、衣服に残ります。これは全く正常なことであり、本物の伝統的な治療の証です。煙に敏感な方は、無煙もぐさ（無煙艾灸 wúyān àijiǔ）についてお問い合

わせください。

鍼灸と灸を組み合わせた治療法は、伝統的な中国医学（TCM）による最も包括的な健康体験の一つであり、中国では欧米諸国における同等の治療費のほんの一部で済む。

パート 3 — 専門分野と地域別のマッサージ体験

ホットストーンマッサージ 热石按摩 Rèshí

強度：軽度～中程度　**所要時間**：60～90 分　**料金**：1 回あたり 150～350 円

滑らかに温められた玄武岩とマッサージ技術を組み合わせた施術は、特に高級な中国式スパで人気が高い。

ホットストーンマッサージは、伝統的な中国式マッサージ技術と、特定の温度に温められた滑らかな火山性玄武岩を組み合わせたものです。石は全身の主要な経絡ポイントに置かれ、マッサージツールとして筋肉の奥深くまで温かさを届けます。中国のウェルネスにおいては、経絡マッサージやエッセンシャルオイルと組み合わせられることもよくあります。このマッサージは深いリラクゼーション効果があり、特に筋肉の緊張、冷えによる不快感、ストレス解消に効果的です。

旅行者向けヒント：ホットストーンマッサージは、中国のスパホテルや高級ウェルネスセンターで特に人気があります。Meituan や Klook で予約すると、大幅に割引された価格で利用できる場合が多いです。

中国北部では冬になると、ホットストーンマッサージが特に人気があり、体の経絡を温めるのに非常に効果的だと考えられている。

頭、首、肩のマッサージ 头肩颈按摩 Tóu jiān jɛng

強度：中程度　**所要時間**：30～60 分　**料金**：50～100 円/回

最も的を絞った、入手しやすく即効性のある治療法。オフィスワーカーや旅行者に最適です。

頭・首・肩マッサージ（头肩颈按摩）は、現代生活で最も影響を受ける部位、すなわちスクリーンタイム、旅行、ストレス、そして悪い姿勢などに焦点を当てたマッサージです。中国では最も一般的で手軽に受けられるマッサージの一つであり、単独のサービスとして、あるいはフットマッサージのオプションとして提供されることがよくあります。この施術は通常、座った状態で頭皮、こめかみ、首、肩、背中上部をマッサージするもので、薄着の状態で行われることが多いです。

旅行者へのアドバイス：長時間のフライト、電車、会議などで座りっぱなしだった旅行者に最適なサービスです。多くのフットマッサージ店や理髪店では、30 分間の単独サービスとして 40 円～60 円程度で提供しています。

頭皮マッサージは特に注目に値する。中国式の頭皮マッサージは、特定のツボを刺激するテクニックを用い、多くの西洋人観光客が驚くほどリラックスできると感じている。

病院 TCM マッサージ 医院推拿 Yīyuàn

強度：治療的　**標準所要時間**：45～90 分　**料金**：80～200 円/回

医学的に最も厳密な選択肢は、登録された病院やクリニックに所属する資格のある漢方医による治療です。

特定の健康上の問題を抱えている方や、最高レベルの治療を求める方のために、中国の漢方病院では、医学の学位を持つ資格のある施術者によるマッサージや手技療法を提供しています。漢方病院（中医院）は、規模の大小を問わず中国のあらゆる都市に存在し、外来では鍼灸、推拿、カッピング、刮痧、灸などの治療を、一般的に民間のウェルネスセンターと同等かそれ以下の料金で提供しています。臨床環境は、施術者の資格と衛生基準に関して最高水準の保証を提供します。

訪問者へのアドバイス: 慢性的な腰痛、頭痛、不眠症、関節痛など、深刻な健康上の問題を抱えている方にとって、漢方病院の外来診療科での診察と治療は非常に価値のあるものです。資格を持った漢方医が診断と治療の両方を提供します。

Baidu マップを使って、お近くの「中医院」を検索し、そこまでナビゲートしてください。外来患者の登録手続きは簡単です。大都市の主要病院のスタッフは、英語を話せる場合が多いです。

ichingo.app 接続方法: Baidu Maps で「中医院」（zhōngyī yuàn）と検索して、近くの漢方病院を探してください。Yandex Translate のカメラ機能を使って、登録と支払いの手続きを進めてください。現在では、ほとんどの手続きが WeChat または Alipay によるデジタル決済で行えます。Trip.com や Klook でも、観光客の多い都市の主要病院で英語対応の漢方医の予約を手配できます。詳しい手順は ichingo.app をご覧ください。

第 4 部 — 外国人旅行者のための実践ガイド

良いマッサージ店を見つける方法

方法	仕組み
点評 (大众点评)	中国語でマッサージの種類（足疗/推拿/按摩）と場所を入力して検索してください。評価で絞り込みましょう。星 4.5 以上は信頼できる目安です。写真を見て清潔さとプロ意識を確認してください。Yandex 翻訳を使って最新のレビューを読んでみましょう。
Meituan (美团)	予約前に割引クーポンがないか確認しましょう。多くのマッサージ店が美団（Meituan）を通じて 30〜50%割引を提供しています。クーポンを購入し、到着時にスマートフォンで提示してください。
ウォークイン (街头找店)	中国の都市部では足マッサージ店や基本的なマッサージ店が非常に多く、商店街を歩き回り、賑わっていて明るく、客の姿が見える店を選ぶのが確実な方法だ。賑わっている店は信頼できる。
ホテルコンシェルジュ	主要な観光都市では、ホテルのコンシェルジュが近隣の質の高いマッサージサービスを紹介してくれる場合があり、地元の業者と提携していることもあります。
Klook	高級スパ体験や漢方病院の予約をお探しなら、Klook では英語対応のウェルネスサービスを、明瞭な料金体系と即時予約確認機能付きで掲載しています。

必須中国語フレーズ

状況	中国	発音
足のマッサージを受けたい	**我要做足疗**	Wǒ yào zuò zúliáo
60 分お願いします	**60 分**	Liùshí fēnzhōng
軽い力で押してください	**轻一点**	Qīng yīdiǎn
もっと圧力をかけてください	**重い一点**	鄭一店
それは痛い	**点痛あり**	Yǒudiǎn tòng
いくらかかりますか？	**いくら钱？**	Duōshǎo qián?
英語のメニューはありますか？	**有文菜单吗？**	Yǒu yīngwén càidān ma?
私は腰痛持ちです	**我背部不好**	Wǒ bèibù bù hǎo
これは初めてです	**これは私最初です**	Zhè shì wǒ dì yī cì
Alipay/WeChat で支払うことはできますか？	**支付宝/微信付款吗を利用できますか？**	Kěyɛ yòng ZhīfùbƎo/Wēixìn fùkuƎn ma?

価格参考ガイド — 期待できること

治療の種類	予算（円）	ミドルレンジ（円）	注記
フットマッサージ（60 分）	60〜80	100〜150	最も入手しやすく、価格帯に関わらず品質は一貫している。

ブラインドマッサージ（60分）	60〜90	100〜130	優れた品質に対する抜群の価格。政府認定の施術者。
推拿／ボディマッサージ（60 分）	80〜120	150〜220	治療の焦点；最良の結果を得るには、認定された施術者を探しましょう
カッピング（セッション）	80〜120	150〜200	多くの場合、1 回のセッションで推拿と併用される。
鍼治療（漢方病院）	100〜150	200〜300	最高品質の漢方病院。診察と治療が含まれます。
お灸（セッション）	60〜100	120〜180	総合的な漢方治療として、鍼治療と併用されることが多い。
ホットストーンマッサージ（60 分）	150〜200	250〜350	一般的には中級スパやホテルのウェルネスセンターで利用される。
頭部・首部・肩部（30 分）	40〜60	80〜120	フットマッサージのオプションとして、または単体でも広く販売されています。

重要な衛生および安全に関する注意事項

⚠ **重要な注意事項:** 施術前に、カップ、鍼、刮痧（グアシャ）ツールなどの器具が使い捨てであるか、または目視で消毒されていることを必ず確認してください。実績のある漢方病院や評判の良いマッサージ店は高い衛生基準を維持しています。もし何か不衛生に見えるものがあれば、遠慮なく質問したり、施術を中止したりしてください。

中国のマッサージ店は、法律で営業登録が義務付けられています。正規の店を見分けるのは難しくありません。店構えがあり、分かりやすい看板があり、スタッフが常駐しています。

施術開始前に料金について合意しておくべきです。料金表（价格表 jiàgé biǎo）が掲示されていない場合は、料金表を請求してください。評判の良い店は料金体系が明確です。

マッサージ店を装って営業している店の中には、治療効果のないサービスを提供しているところもあります。こうした店は、通常、異常に安い価格、薄暗い照明が特徴で、このガイドで説明されているような正当なウェルネス文化とは無縁です。評判の良い、実績のある店を選ぶようにしましょう。

中国でのマッサージのための完全版 ichingo.app ツールキット

アプリ	マッサージや健康維持に活用する方法
★ 点評 (大众点评)	「足疗」「按摩」「推拿」「中医院」で検索して、ユーザーレビュー、写真、料金を詳しくご覧ください。距離と評価で絞り込み検索も可能です。質の高いマッサージサービスを見つけるための最も信頼できる方法です。詳しくは ichingo.app をご覧ください。
Meituan (美团)	マッサージパッケージや予約券を、店頭価格より 30〜50%割引で購入できます。入口でスマートフォンを提示してください。詳細は ichingo.app をご覧ください。
Baidu Maps (百度地图)	中国語でマッサージの種類を検索し、直接ナビゲートできます。近くの漢方病院を探すには、「中医院」で検索してください。詳しいガイドは ichingo.app をご覧ください。
ヤンデックス翻訳	到着したら、カメラでサービスメニュー、料金表、施術内容の説明を翻訳できます。予約内容と料金を正確に理解するために不可欠です。VPN は不要です。詳しい手順は ichingo.app をご覧ください。
Alipay (支付宝)	ほぼすべての施設で、マッサージサービスの料金をキャッシュレスでお支払いいただけます。

	海外発行の Visa/Mastercard を連携すれば、お支払いはスムーズです。詳細は ichingo.app をご覧ください。
クルック	主要観光都市で、英語対応の漢方病院の予約、高級スパ体験、ガイド付きウェルネスツアーを予約できます。即時予約確認と明瞭な料金体系。詳細は ichingo.app をご覧ください。
WeChat (微信)	多くのマッサージ店は、予約やポイントプログラム用の公式アカウントを持っています。WeChat Pay は、あらゆるタイプのマッサージ店で最も広く利用されている決済方法です。詳細は ichingo.app をご覧ください。

この文書で紹介されているすべてのアプリに関する詳細な手順ガイド（Dianping の設定方法、Meituan クーポンの利用方法、外国人旅行者として漢方病院の予約を行う方法など）については、ichingo.app をご覧ください。

