

バネ指

外関 がいかん

動画で詳しく



● ツボの位置

手の甲を上にして、手首にくすり指をおき、指幅3本そろえてヒジより人さし指があたるところが外関(がいかん)です。

大陵 だいらょう

動画で詳しく



● ツボの位置

手のひらを上にして、手首の曲がりジワの真ん中が大陵(だいらょう)です

ツボの働き > 指を動かす筋肉の血行が促され、関節のむくみが緩和します。

ツボは血行不良をおこしているポイント > ●へこみをさがす ● 押すと軽い痛みのあるところ ● 皮膚のカサつきもチェック

