

## ツボ

# 築賓 ちくひん



### ●ツボの位置

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本+3本上がったアキレス腱のやや前の痛みを感じるところが築賓(ちくひん)です。

### ●症状

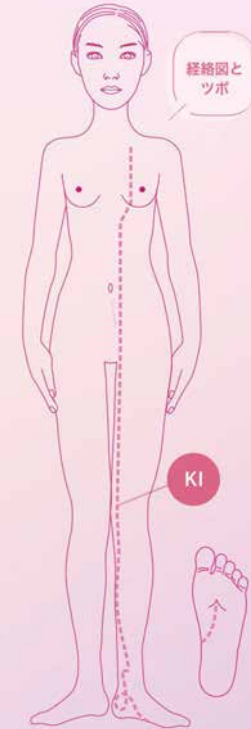
坐骨神経痛・腰痛

## TUBO NOTE

ツボ名	築賓
経絡名	足の少陰腎経
英略	KI 9
要穴	陰維脈の郄穴

### 由来

「築」は固くなる。「賓」は大切な人のいるところ。つかれがたまると固くなる。腓腹筋(ヒラメ筋)の下にあって、下肢の疾患に有効なツボ



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