

眼精疲労

動画で詳しく



太衝 たいしょう



● ツボの位置

足の甲の親指と人さし指の骨が交わる場所から、やや指先よりのへこみが太衝(たいしょう)です。

動画で詳しく



曲池 きょくち



● ツボの位置

親指を上にして腕を前に出し、ヒジを曲げてできる曲がりジワの先端が曲池(きょくち)です。

ツボの働き > 目の筋肉の緊張を緩めて血行を促します

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

