

# 下痢

動画で詳しく



## 梁丘 りょうきゅう



### ● ツボの位置

ひざのお皿の外側角に、くすり指をおき、指幅3本そえて人さし指があたっているところが梁丘(りょうきゅう)です。

動画で詳しく



## 裏内庭 うらないてい



### ● ツボの位置

足の第2趾を足裏へ折り曲げ、指先が足裏にふれたところが裏内庭(うらないてい)です。

ツボの働き > お腹を温めて腸の過敏な運動をしずめます。

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

