

## ツボ

# 陰陵泉 いんりょうせん



### ●ツボの位置

ひざのお皿から下がったところにある出っばりを探し、ふくらはぎの内側へ指をずらし骨のキワにあるのが陰陵泉(いんりょうせん)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	陰陵泉
経絡名	足の太陰脾経
英略	SP9
要穴	脾経の合水穴

### 由来

「陰」は陰側(脚でいえば内側)、「陵」は隆起、もりあがり、ひざの内側の下の脛骨内側縁のもり上がったところのきわにあり、気が湧き出すところ



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