

# じんましん

## 肩髃 けんぐう

動画で詳しく



### ● ツボの位置

腕を真横水平に上げたとき、肩にできるへこみに指をおき、そのまま腕をおろし指があたっているところが肩髃(けんぐう)です。

## 三陰交 さんいんこう

動画で詳しく



### ● 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本そろえて、人さし指があたっているところが三陰交(さんいんこう)です。

ツボの働き > 皮膚の過敏な状態がしずまり、肌理(きめ)がととのいます。

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

