

ツボ

腎俞 じんゆ



●ツボの位置

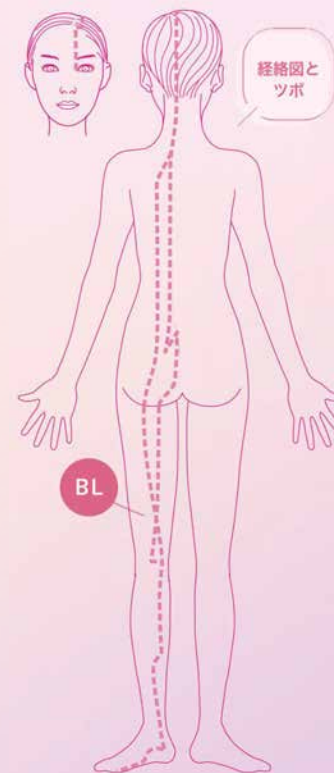
まずヒジの高さを確認します。ヒジと同じ高さで背骨の両脇を親指で押して気持ちよく感じる場所が腎俞(じんゆ)です。

●症状

腰痛

TUBO NOTE

ツボ名	腎俞
経絡名	足の太陽膀胱経
英略	BL23
要穴	腎の背部俞穴



由来

「俞」とは古代中国では木をくりぬいた丸木船のこと。鋭い刃でくりぬいてつくるところから、病の元をぬきとる意味として使われる。腎の働きをととのえるツボ



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