

## ツボ

# 肩井 けんせい



### ●ツボの位置

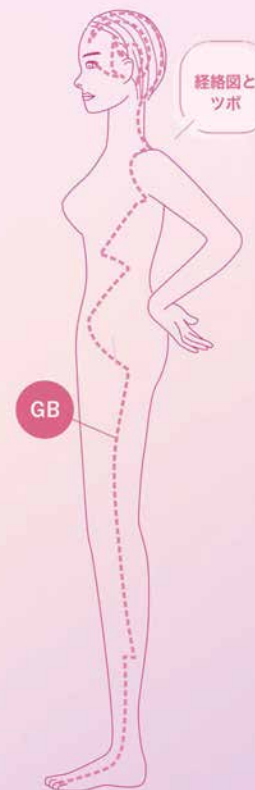
乳頭から真上に手をすり上げ、肩の一番高いところを押して痛みを感じるところが肩井(けんせい)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	肩井
経絡名	足の少陽胆経
英略	GB21

### 由来

「井」はくぼみ、湧き出すところ。肩上部の気が集まるところ、肩の症状を改善するのに欠かせない治療穴です。



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