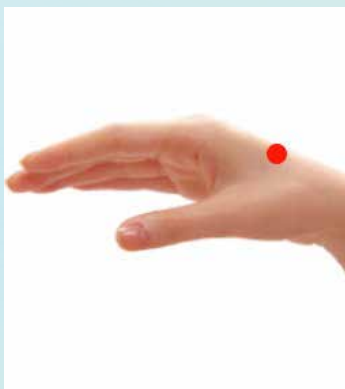


腱鞘炎（親指）

動画で詳しく



合谷 ごうこく



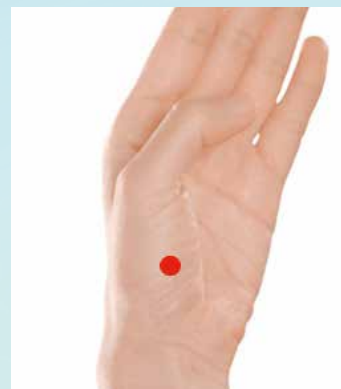
● ツボの位置

親指と人さし指の骨がまじわったところから、やや人さし指よりのへこみが合谷(ごうこく)です

動画で詳しく



魚際 ぎよさい



● ツボの位置

親指を軽く曲げて親指のはらのシワの中でいちばんへこんでいるところが魚際(ぎよさい)です。

ツボの働き > 指を動かす筋肉の血行が促され、腱鞘のむくみが緩和します。

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

