

## ツボ

# 尺沢 しゃくたく



### ● ツボの位置

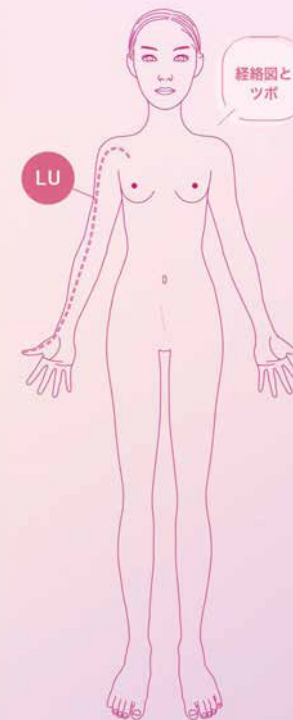
手のひらを上にして腕をのばしヒジの曲がりジワの中央やや外側にあるくぼみが尺沢(しゃくたく)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	尺沢
経絡名	手の太陰肺経
英略	LU5
要穴	肺経の合水穴

### 由来

「尺」は肘「沢」は水のたまるところ。前腕の骨である尺骨が上腕につながるくぼみにあるツボ。



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