

腕があがらない

動画で詳しく



肩髁 けんぐう



● 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髁(けんぐう)です。

動画で詳しく



臂臑 ひじゅ



● ツボの位置

肩先からヒジの曲がりジワ親指側へ向かってなで下るとへこんでいて、押すと軽く痛みのあるところが臂臑(ひじゅ)です。

ツボの働き > 肩から腕にかけて筋肉の血行が促され、痛みが緩和します。

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

