

腰痛

築賓 ちくひん



● ツボの位置

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本+3本上がったアキレス腱のやや前の痛みを感じる場所が築賓(ちくひん)です。

動画で詳しく



腎兪 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兪(じんゆ)です。

動画で詳しく



ツボの働き > ふくらはぎの筋力が回復し、腰まわりの緊張が緩みます。

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

