

## ツボ

# 湧泉 ゆうせん



### ●ツボの位置

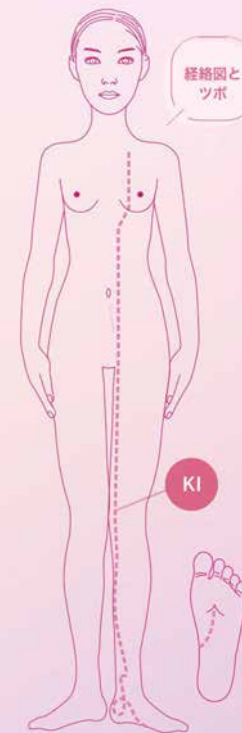
足でグーをした時、足裏でいちばんへこんでいるところが湧泉(ゆうせん)です。足裏を3等分して約3分の1のところです。

## TUBO NOTE

ツボ名	湧泉
経絡名	足の少陰腎経
英略	KI1
要穴	腎経の井木穴

### 由来

足裏のくぼみにあり、気・血が泉のように湧き出してくる、腎経の元気がでるツボとして知られる



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