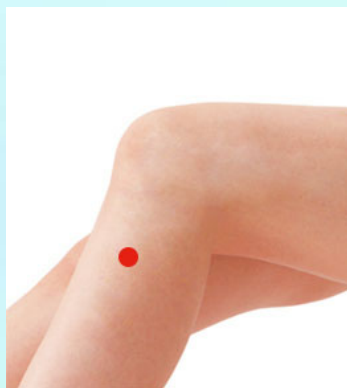


# 足先のしびれ

動画で詳しく



## 足三里 あしさんり



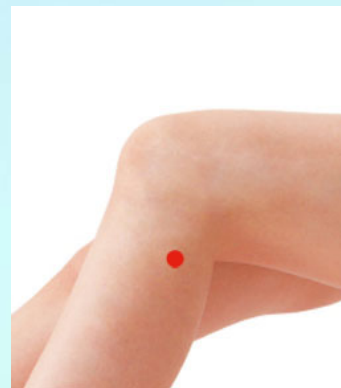
### ● ツボの位置

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指幅4本そろえて小指があたっているところが足三里(あしさんり)です。

動画で詳しく



## 陽陵泉 ようりょうせん



### ● ツボの位置

ひざの外側下にある骨のでっぱりすぐ下のへこみが陽陵泉(ようりょうせん)です。

ツボの働き > カラダのすみずみまで栄養がめぐり、足先の血行が促されます

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

