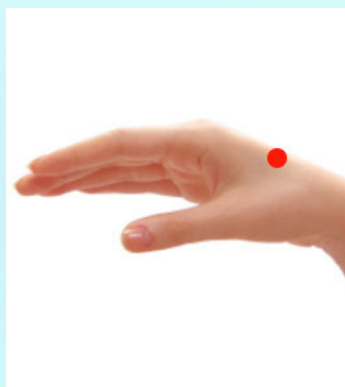


# 鼻炎

動画で詳しく



## 合谷 ごうこく



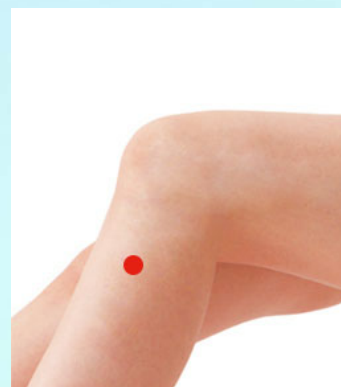
### ● ツボの位置

親指と人さし指の骨がまじわったところから、やや人さし指よりのへこみが合谷(ごうこく)です

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。

ツボの働き > 消化機能を高めて、鼻粘膜のうるおい、分泌と吸収の調子を整えます

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

