

冷え症

動画で詳しく



太溪 たいけい



● ツボの位置

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみが太溪 (たいけい)です。

動画で詳しく



三陰交 さんいんこう



● 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本そろえて人さし指があたっているところが三陰交(さんいんこう)です。

ツボの働き > 冷えの原因となるカラダの水循環を促して、温める働きを高めます

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

