

労宮 ろうきゅう



● ツボの位置

手を軽くにぎり指を折り曲げた時、中指の先が手のひらにあたるところが労宮(ろうきゅう)です。

TUBO NOTE

ツボ名	労宮
経絡名	手の厥陰心包経(PC)
英略	PC8
要穴	心包経の栄火穴

由来

「労」は疲れ、「宮」はやどる、心労の集まる場所。別名心のツボ



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

