

# たびたび目がさめる

動画で詳しく



## 神門 しんもん



### ● ツボの位置

手首の曲がりジワを小指側へな  
でてゆき、骨の出っばりの手前で  
指が止まるところが神門(しんも  
ん)です。

動画で詳しく



## 巨闕 こけつ



### ● ツボの位置

みぞおちの真ん中で、いちばんへ  
こんでいるところを探します。そ  
こが巨闕(こけつ)です。

ツボの働き > 活動と睡眠のオン、オフをバランスよく切り替えられるよう促します

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

