

# 腕がだるい

動画で詳しく



## 肩髀 けんぐう



### ● ツボの位置

腕を真横水平に上げたとき、肩にできるへこみに指をおき、そのまま腕をおろし指があたっているところが肩髀(けんぐう)です。

動画で詳しく



## 手五里 てごり



### ● ツボの位置

ヒジを曲げた時にできるシワの先端に小指をおき、指幅4本そろえて人さし指があたっているところが手五里(てごり)です。

ツボの働き > お腹を温めカラダ全体の血行を促し、むくみを緩和します

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

