

# 裏内庭 うらないてい



## ● ツボの位置

足の第2指を足裏へ折り曲げ、指先が足裏にふれたところが裏内庭(うらないてい)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	裏内庭
経絡名	奇穴

## 由来

「内」は内側。「庭」は広い場所、足の甲の「内庭」のツボの裏側、足の裏にある



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