

足のむくみ

動画で詳しく



然谷 ねんこく



● ツボの位置

内くるぶしのななめ前にある骨の
でっばりのやや、かかとよりのと
ころが然谷(ねんこく)です。

動画で詳しく



腎兪 じんゆ



● ツボの位置

まずヒジの高さを確認します。ヒ
ジと同じ高さで背骨の両脇を親
指で押して気持ちよく感じると
ころが腎兪(じんゆ)です。

ツボの働き > カラダの水分調節の働きを高めて、下半身に滞りがちな血行を促します

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

