

外反母趾

動画で詳しく



三陰交 さんいんこう



● ツボの位置

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本そろえて、人さし指があたっているところが三陰交(さんいんこう)です。

動画で詳しく



大都・太白 だいと・たいはく



● ツボの位置

足の親指を曲げてできるシワの親指側が大都(だいと)。かかとよりが太白(たいはく)です。

ツボの働き > 歩行の時、かかとからつま先へかけて無理なく移動できるバランスアップのために

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

