

外関 がいかん



●ツボの位置

手の甲を上にして、手首にくすり指をおき、指幅3本そろえてヒジより人さし指があたるところが外関(がいかん)です。

●ツボの位置

バネ指

TUBO NOTE

ツボ名	外関(がいかん)
経絡名	手の少陽三焦経
英略	TE5
要穴	三焦経の絡穴・ 八脈交会穴

由来

「外」はそと。「関」は重要の意。
前腕の外側にあつて陽気を宿すツボ。
腕の内側の内関と相対するツボ。



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

