

ひざに水がたまる

動画で詳しく



犢鼻 とくび



● ツボの位置

ひざのお皿のすぐ下のへこみが犢鼻(とくび)です。

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ぱりやや、かかとよりのところが然谷(ねんこく)です。

ツボの働き > 足底のアーチバランスが安定すれば、膝まわりの無理な負担が軽減します

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

