

次髎 じりょう



● ツボの位置

おしりの真ん中にある骨が仙骨です。仙骨の左右の4つのくぼみのうち上から2番目のくぼみが次髎(じりょう)です。

TUBO NOTE

ツボ名	次髎(じりょう)
経絡名	足の太陽膀胱経
英略	BL32
要穴	心の募穴

由来

「次」は二番目。「髎」は骨のくぼみ。仙骨にある左右あわせて8つのくぼみを八髎穴と呼びますが、そのくぼみの上から2つ目なので次髎と呼びます。



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