

寝違え

動画で詳しく



手三里 てさんり



● ツボの位置

ヒジを曲げた時にできるシワに人さし指をおき、指幅3本くすり指があたっているところが手三里(てさんり)です。

動画で詳しく



築賓 ちくひん



● 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+3本上がったアキレス腱のやや前の痛みを感じるところが築賓(ちくひん)です。

ツボの働き > 消化器など、内臓を動かす筋肉の緊張をゆるめると硬直した首の筋肉がやわらかくなります

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

