

## ツボ

# 蠡溝 れいこう



### ●ツボの位置

三陰交に薬指をおき指幅3本そろえて人さし指があたっているところから前よりの骨の上のくぼみが蠡溝(れいこう)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	蠡溝(れいこう)
経絡名	足の厥陰肝経
英略	LR5
要穴	肝経の絡穴

### 由来

「蠡」はつつきあう木の芽を食べる虫のこと。「溝」はみぞ。肝経の経脈が集まるところにあるツボ。



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

