

# 失眠 しつみん



## ●ツボの位置

かかとの真ん中が失眠(しつみん)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	失眠(しつみん)
経絡名	奇穴

## 由来

「失」はうしなう。「眠」はねむり。快適な睡眠に導くツボ。経絡に属さない「奇穴」です。

※「奇穴」とは経絡に属せず、特定の症状に効果のあるツボのこと。



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