

疲れやすい

動画で詳しく



足三里 あしさんり



● ツボの位置

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指幅4本そろえて小指があたっているところが足三里(あしさんり)です。

動画で詳しく



腎俞 じんゆ



● ツボの位置

まずヒジの高さを確認します。ヒジと同じ高さで背骨の両脇を親指で押して気持ちよく感じるところが腎俞(じんゆ)です。

ツボの働き > カラダの中、とくに消化吸収と水分調節の働きを高めて「疲れやすい」感覚を軽減します

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

