

ツボ

委中 いちゅう



●ツボの位置

ひざの後ろにある曲がりジワの真ん中が委中(いちゅう)です。

TUBO NOTE

ツボ名	委中(いちゅう)
経絡名	足の太陽膀胱経
英略	BL40
要穴	膀胱経の合土穴、 四総穴、膀胱の下合穴

由来

「委」は曲がる場所、ひざを曲げた時のひざの裏の真ん中に、位置するので名づけられた。



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

