

## ツボ

# 解溪 かいけい



### ●ツボの位置

足の人さし指と中指の骨の間を足首まででなで上げ、足首で手が止まるところが解溪(かいけい)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	解溪(かいけい)
経絡名	足の陽明胃経
英略	ST41
要穴	胃経の経火穴

### 由来

「解」はゆるめる、開放する「溪」はくぼみの意。  
靴のひもを解くところにツボがあるためこのツボ名がついたともいわれています。



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