

尿もれ

動画で詳しく



太衝 たいしょう



● ツボの位置

足の甲の親指と人さし指の骨が交わる場所から、やや指先よりのへこみが太衝(たいしょう)です。

動画で詳しく



陰陵泉 いんりょうせん



● ツボの位置

ひざのお皿から下がったところにある出っばりを探し、ふくらはぎの内側へ指をずらし骨のキワにあるのが陰陵泉(いんりょうせん)です。

ツボの働き > 筋肉の伸び縮みが低下し、緊張するカラダをほぐして「ゆるめる」「しめる」の切り換えを促します

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

