

手のはれぼったい

動画で詳しく



太溪 たいけい



● ツボの位置

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみが太溪 (たいけい)です。

動画で詳しく



労宮 ろうきゅう



● ツボの位置

手を軽くにぎり指を折り曲げた時、中指の先が手のひらにあたるところが労宮(ろうきゅう)です。

ツボの働き > カラダの潤いをコントロールする腎機能を高めて、手のむくみを緩和します

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

