

## ツボ

# 大敦 だいとん



### ● ツボの位置

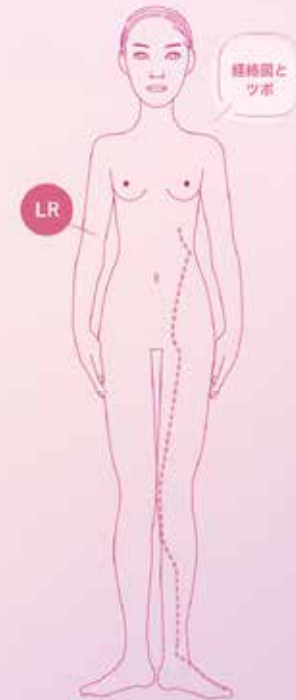
足の親指のツメの生え際人さし指側の角が大敦(だいとん:LR1)です。

## TUBO NOTE

ツボ名	大敦(だいとん)
経絡名	足の厥陰肝経
英略	LR1
要穴	肝経の井木穴

### 由来

「大」は大きい、「敦」は厚いの意味。大きく厚い親指のこと。



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