

骨折予防

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:KI3)です。

動画で詳しく



腎兪 じんゆ



● ツボの位置

まずヒジの高さを確認します。ヒジと同じ高さで背骨の両脇を親指で押して気持ちよく感じるところが腎兪(じんゆ)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、骨への栄養循環を促します

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

