

冷房あたり

足三里 あしさんり

動画で詳しく



● ツボの位置

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指幅4本そろえて小指があたっているところが足三里(あしさんり:ST36)です。

太溪 たいけい

動画で詳しく



● 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。

ツボの働き > 消化吸収と血液循環を促し、カラダの中から温める働きを高めます

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

