

# ウォーキングやジョギングのあとひざが痛む

動画で詳しく



## 三陰交 さんいんこう



### ● ツボの位置

内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本そろえて、人さし指があたっているところが三陰交(さんいんこう)です。

動画で詳しく



## 足三里 あしさんり



### ● 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)です。

ツボの働き > ウォーキングやジョギングで筋肉や関節にたまった疲れをやわらげます。

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

