

ツボ

上髎 じょうりょう



● ツボの位置

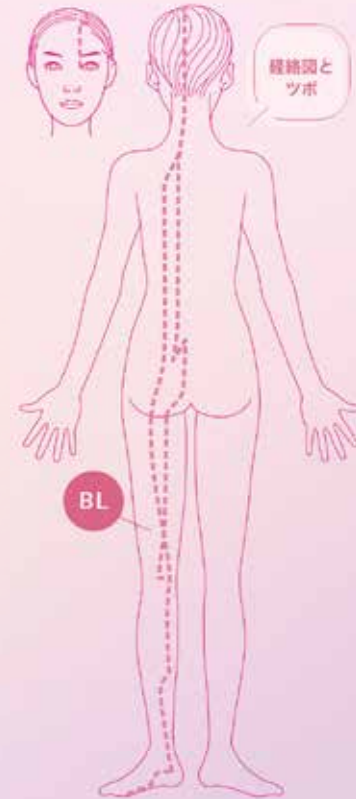
おしりの真ん中にある骨が仙骨です。仙骨の4つのくぼみのうちいちばん上のくぼみが上髎(じょうりょう: BL31)です。

TUBO NOTE

ツボ名	上髎(じょうりょう)
経絡名	足の太陽膀胱経
英略	BL31

由来

「上」は上、「髎」は仙骨孔を意味する。仙骨孔には左右合わせて8穴あり「八髎穴(はちりょうけつ)」と呼ばれており、その一番上にあるくぼみにあるツボということでこの名づけられた。



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