

# 症状からツボ 足がだるい

## 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)です。

## 承山 しょうざん

動画で詳しく



### ツボの位置

つま先立ちをしてアキレス腱をふくらはぎの方へなで上げていくと、へこみがあります。そこが承山(しょうざん)です。

ツボの働き > ふくらはぎの筋肉をほぐして、ひきしめて、足の血行が促されます

ツボの探し方 > ●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