

症状からツボ 足のむくみ

然谷 ねんこく



ツボの位置

内くるぶしのななめ前にある骨の
でっばりのやや、かかとよりのと
ころが然谷(ねんこく)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こ
ろが腎兪(じんゆ)です。

動画で詳しく



ツボの働き > カラダの水分調節の働きを高めて、下半身に滞りがちな血行を促します

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