

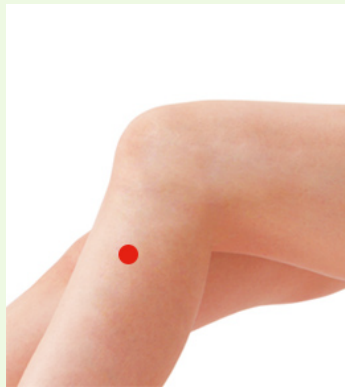
症状からツボ

足先のしびれ

動画で詳しく



足三里 あしさんり



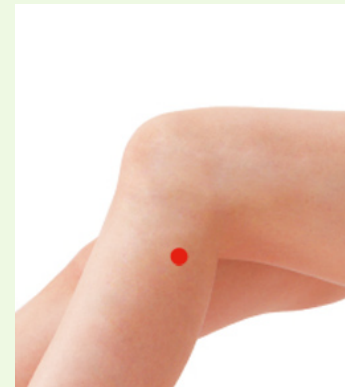
ツボの位置

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。

動画で詳しく



陽陵泉 ようりょうせん



ツボの位置

ひざの外側下にある骨のでっぱりすぐ下のへこみが陽陵泉(ようりょうせん)です。

ツボの働き > カラダのすみずみまで栄養がめぐり、足先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