

# 症状からツボ

## 足裏のこわばり

動画で詳しく



### 築賓 ちくひん



#### 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+3本上がったアキレス腱のやや前の痛みを感じる場所が築賓(ちくひん)です。

動画で詳しく



### 関元 かんげん



#### ツボの位置

指幅4本をそろえて人さし指をおへそにおき、小指があたっているところが関元(かんげん)です。

ツボの働き > カラダの中心である丹田(たんでん)と腰を温め、足底筋の緊張をやわらげます

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