

# 症状からツボ

## バネ指

### 外関 がいかん



#### ツボの位置

手の甲を上にして、手首にくすり指をおき、指幅3本そろえてヒジより人さし指があたるところが外関(がいかん)です。

動画で詳しく



### 大陵 だいらりょう



#### ツボの位置

手のひらを上にして、手首の曲がりジワの真ん中が大陵(だいらりょう)です

動画で詳しく



ツボの働き > 指を動かす筋肉の血行が促され、関節のむくみが緩和します。

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