

# 症状からツボ

## 冷え症

動画で詳しく



### 太溪 たいけい



#### ツボの位置

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみが太溪 (たいけい)です。

動画で詳しく



### 三陰交 さんいんこう



#### 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本そろえて人さし指があたっているところが三陰交(さんいんこう)です。

ツボの働き > 冷えの原因となるカラダの水循環を促して、温める働きを高めます

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