

症状からツボ

ひざ痛

動画で詳しく



三陰交 さんいんこう



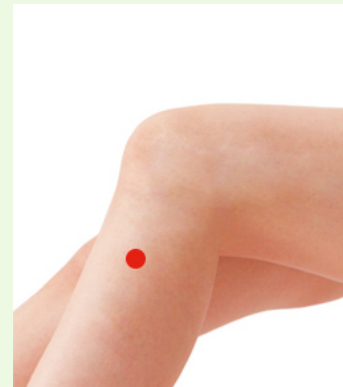
ツボの位置

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。

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。

ツボの働き > 左右の膝へかかるバランスをととのえ、膝を支える筋力がアップします。

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