

# 症状からツボ じんましん

動画で詳しく



## 肩髃 けんぐう



### ツボの位置

腕を真横水平に上げたとき、肩にできるへこみに指をおき、そのまま腕をおろし指があたっているところが肩髃(けんぐう)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 > 皮膚の過敏な状態がしずまり、肌理(きめ)がととのいます。

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