

# ツボから症状

## 肩井 けんせい



動画で見る



### ツボの位置

乳頭から真上に手をすり上げ、肩の一番高いところを押して痛みを感じるところが肩井(けんせい)です。

### 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

### ツボノート

ツボ名	肩井
経絡名	足の少陽胆経 (しょうようたんけい)
英略	GB21

### 由来

「井」はくぼみ、湧き出すところ。肩上部の気が集まるところ、肩の症状を改善するのに欠かせない治療穴です。

