

ツボから症状

然谷 ねんこく



動画で見る



ツボの位置

内くるぶしのななめ前にある骨のでっばりのやや、かかとよりのところが然谷(ねんこく)です。

症状

ひざに水がたまる・足のむくみ

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	然谷
経絡名	足の少陰腎経 (しょういんじんけい)
英略	KI2
要穴	腎経の栄火穴(えいかけつ)

由来

然谷は別名 然骨。「谷」はくぼみ、足の舟状骨の下にあるツボ。

「然」はもえる、焼くを意味する「然」の原字。

ここをシゲキすると気を高めることができるツボ

