

# 症状からツボ 寝つけない

動画で詳しく



## 神門 しんもん



### ツボの位置

手首の曲がりジワを小指側へな  
でてゆき、骨の出っぱりの手前で  
指が止まるところが神門(しんも  
ん)です。

動画で詳しく



## 太衝 たいしょう



### ツボの位置

足の甲の親指と人さし指の骨が交  
わる場所から、やや指先よりのへ  
こみが太衝(たいしょう)です。

ツボの働き > 手と足を温め、カラダとココロの力がぬけると、安らかになり眠気がさします

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