

症状からツボ 冷房あたり

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:ST36)です。

動画で詳しく



太溪 たいけい



ツボの位置

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみが太溪(たいけい:KI3)です。

ツボの働き > 消化吸収と血液循環を促し、カラダの中から温める働きを高めます

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