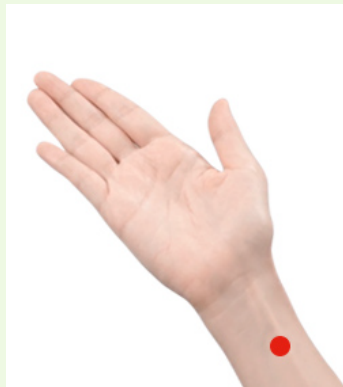


症状からツボ しゅっくり

動画で詳しく



内関 ないかん



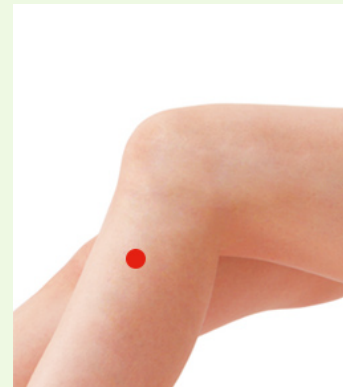
ツボの位置

手首の曲がりジワに薬指をおき指幅3本そろえて人さし指があたっているところ、腕の幅の真ん中が内関(ないかん)です。

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)です。

ツボの働き > お腹を温めて横隔膜の緊張をほぐし、けいれんをやわらげます。

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