

# 症状からツボ トイレが近い

動画で詳しく



## 照海 しょうかい



### ツボの位置

内くるぶしの真下にあり、押すと痛みを感じるくぼみが照海(しょうかい)です。

動画で詳しく



## 中極 ちゅうきよく



### ツボの位置

指幅5本をそろえて、親指をおへそにおき小指のあたっているところが中極(ちゅうきよく)です。

ツボの働き > 足の冷えを緩和し泌尿器の働きをととのえます。

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