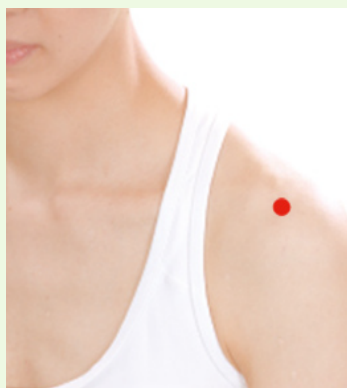


症状からツボ 腕がだるい

動画で詳しく



肩髃 けんぐう



ツボの位置

腕を真横水平に上げたとき、肩にできるへこみに指をおき、そのまま腕をおろし指があたっているところが肩髃(けんぐう)です。

動画で詳しく



手五里 てごり



ツボの位置

ヒジを曲げた時にできるシワの先端に小指をおき、指幅4本そろえて人さし指があたっているところが手五里(てごり)です。

ツボの働き > お腹を温めカラダ全体の血行を促し、むくみを緩和します

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