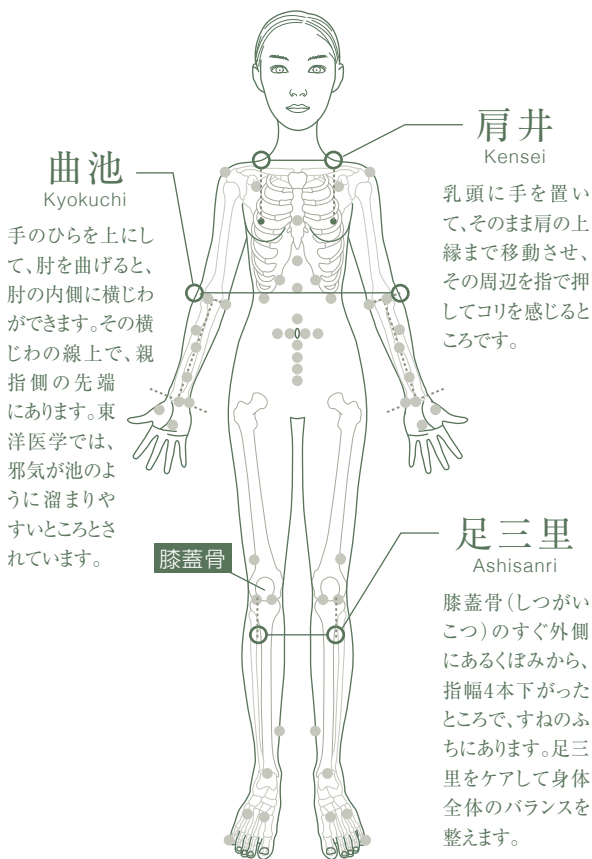


# 肩こり(1)

## How to Care

「首から肩へかけての筋肉疲労」「血行障害」「精神的ストレス」「眼精疲労」「歯痛など頭部の疾患」「内臓疾患」「身体の冷え」など、肩こりの原因を改善するツボと併せてケアします。



### 曲池

Kyokuchi

手のひらを上にして、肘を曲げると、肘の内側に横じわができます。その横じわの線上で、親指側の先端にあります。東洋医学では、邪気が池のように溜まりやすいところとされています。

膝蓋骨

### 肩井

Kensei

乳頭に手を置いて、そのまま肩の上縁まで移動させ、その周辺を指で押してコリを感じるところです。

### 足三里

Ashisanri

膝蓋骨(しつがいこつ)のすぐ外側にあるくぼみから、指幅4本下がったところで、すねのふちにあります。足三里をケアして身体全体のバランスを整えます。