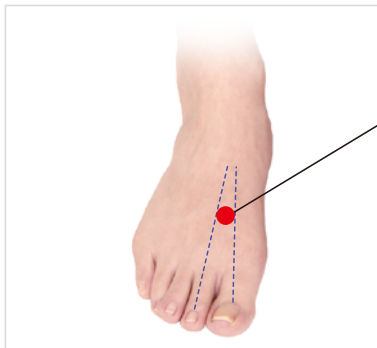


悩み

# 頭痛

たいしょう

## 太衝



### ○ ツボのとり方

足の甲の親指と人さし指の骨が交わるころから、やや指先よりのへこみが太衝です。

### ○ 太衝の働き

頭部の様々な症状によく使われるツボ。

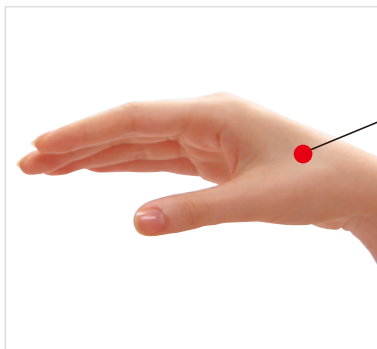
メモ欄

気づいたことなど、メモしておきましょう

太は大きい、衝は要衝。足の甲の血流(動脈)が盛んなところ。感情の起伏をやわらげる。

ごうこく

## 合谷



### ○ ツボのとり方

親指と人さし指の骨がまじわったところから、やや人さし指よりのへこみが合谷です。

### ○ 合谷の働き

痛みを緩和する代表的なツボ。

メモ欄

気づいたことなど、メモしておきましょう

親指と人さし指が交わり、指を開くと谷のようにできるくぼみ。