

# つぼ



## 百会 (ひゃくえ)

鎮静効果、頭痛、不眠、脱肛に効くつぼです。疲れている時にぜひお試しください♪

パートナーと一緒にツボ押しをしてみましよう！

## 三陰交 (さんいんこう)

効果：冷え症、むくみなどのマイナートラブルに効くつぼです。子宮の血流をよくする、ホルモンバランスを整えるなどの効果があるともいわれています。

ツボの位置：くるぶしから、だいたい3～4横指ぐらいのところにあります。骨の内側を押してみましよう。



## 冷えやむくみを予防しましょう！

三陰交を覆うようにレッグウォーマーを履くことや、保温効果の高いシルク素材の5本指ソックスなどがおすすめです。長時間裸足でいることは冷えにつながります。



## 助産師からのおすすめ！

クーラーで冷えてしまった、体調がすぐれない、むくみが気になるなどのとき、三陰交にお灸をしてみてもいかがでしょうか？  
こちらのお灸は、煙の立たないお灸です。

