



# 自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

11



## 月経痛や月経不順には 血海（けっかい）

血の海と書くように、血の不調に関する諸症状をケアしてくれるツボが「血海（けっかい）」です。月経痛や月経不順の他、皮膚湿疹、蕁麻疹、掻痒といった皮膚に関する症状にもよく使われます。

## ツボの取り方

- ① 膝のお皿から
- ② 指3本上がった内側を
- ③ 軽く、押します

わかりにくい時は  
こちらの動画を  
ご参照ください →



推拿とレイキ ゆらね

〒612-0073 京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40 シコービル3階東

ご予約・お問い合わせは、LINEなどもご利用いただけます（QRコードはこちら→）

