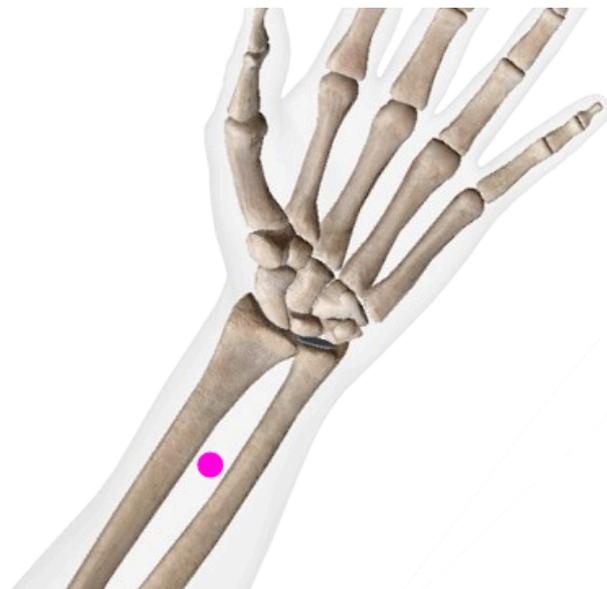




# 自己推拿入門

15

セルフケアに役立つ24のツボ



## 吐き気・むかつきには 内関（ないかん）

吐き気や胃腸のむかつきなどを治めてくれるツボとして有名な「内関」は、乗り物酔い、つわりの他にも、イライラや不安感など心を落ち着かせてくれるツボとしてもよく使われます。

## ツボの取り方

- ① 手首の横ジワより
- ② 指3本上がったところを
- ③ 息を吐きながら、ギュ〜

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→）

