



12月にしては、随分と暖かい日が続いていますね。しかし、今週の中頃から最高気温が10度を下回り、最低気温も0度近くになるようです。風邪には十分に注意したいものです。そこで、今回は風邪をひいた時に効果的なツボをご紹介します。

**風池**・・首の後ろの髪の生え際に。

**大椎**・・首の後ろの付け根の少し下。

**風門**・・背中の中2第3胸椎中央から外側約5cmのところ。

**中府**・・鎖骨の外端の下2cmのところ。

**孔最**・・前腕の手のひら側の親指側で肘から見て三分の一ぐらいのところ。

などが有名ですが、なかなかわかりにくいかもしれません。

ツボの場所はいつでも、聞いてくださいね。