

## 睡眠に関係するツボ

### 頭

百会（ひゃくえ）頭頂部にあるツボ

天柱（てんちゅう）後ろ髪の生え際、首の後ろにある二本の筋肉の両外側

完骨（かんこつ）耳たぶの裏のくぼみの延長線上、髪の生え際の出っ張った骨の斜め後ろにあるツボ

風池（ふうち）少し上を向いた時、背骨から上がって指が止まるくぼみ

安眠（あんみん）耳たぶの裏のくぼみと完骨のほぼ中央から約 3cm 下にあるツボ

印堂（いんどう）眉間の中央にあるツボ

### 足裏

湧泉（ゆうせん）

失眠（しつみん）かかとの中央にあるツボ