

 八風(はっふう)

足にあります。足の指が根本で接するところの間に取ります。  
左右合わせると八つのツボになります。

八風穴の「八」は八つのツボの数の意、風は風の邪の意です。  
つまり八風穴は、冷たい風の邪(東洋医学では冷たい風は病気を  
引き起こす原因のひとつと考えている)の侵襲によって引き起こさ  
れた足先の痛みやしびれに効果のあるツボです。

足先は普段でも冷えやすい所、特に秋から冬にかけて気温が下  
がるとよけい冷えやすくなります。

冷えると普段から足先の循環が悪い人にとっては痛みやしびれが  
発症しやすくなります。

そういった場合におすすめのツボ

