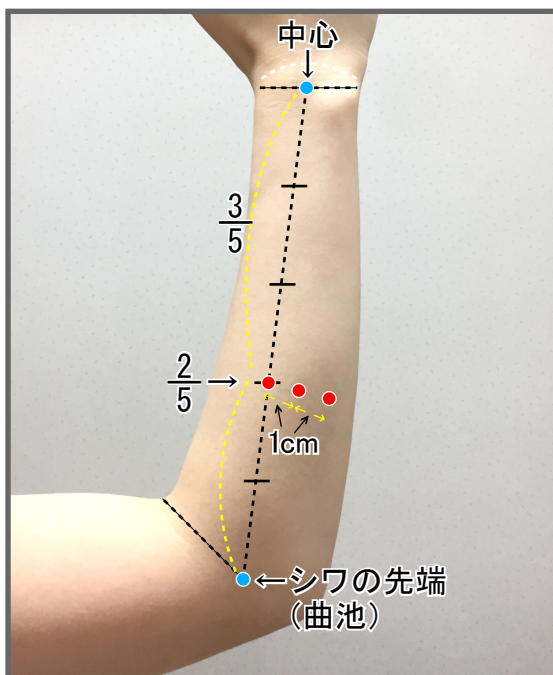


家庭で常備用意しておく便利なカラー

④ 痛み（膝）

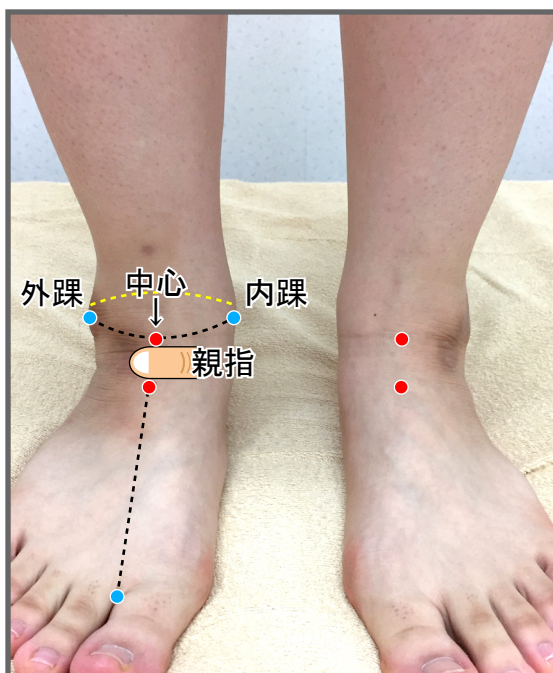
シールを ● に貼付して下さい。



【説明】 左右共通

手のツボは手首から肘を曲げて出来たシワの端（曲池というツボ）を結んで肘側から $\frac{2}{5}$ の場所に1点つけてそこから外側に等間隔（大体1cm）で2点付けます。計3点のツボを使い貼付して下さい。

※患部に直接貼付しても構いません。



【説明】 左右共通

足のツボは、内果（内くるぶし）と外果（外くるぶし）の一番高いところを結んだ線の中に1点。そこから親指と人差し指の間に向かって、親指の横幅一個分下にもう1点付けます。計2点貼付して下さい。

※患部に直接貼付しても構いません。