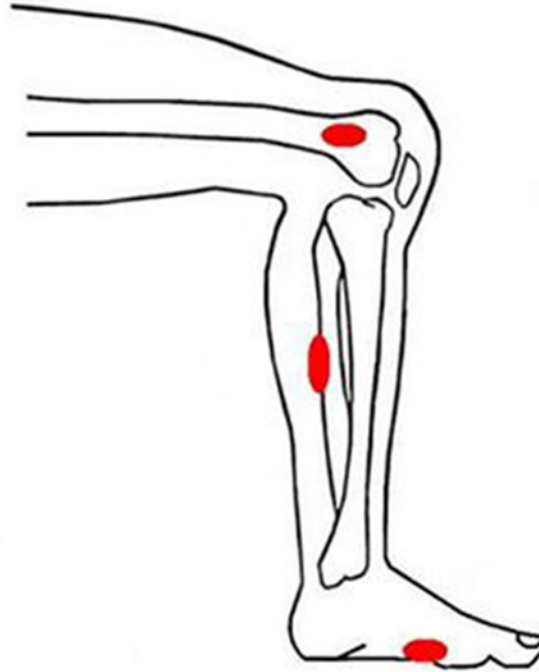


## 痛風



痛風は尿酸値が高くなって起こるといわれているがこの痛みの原因は足裏の真ん中ふくらはぎの真ん中膝関節の内側に滞りがあるって腱全体を硬直させている図の赤い所をほぐすと痛風の痛みは治まる

### <痛風>

風が吹いただけで痛む痛風と呼ばれる  
足首などに起こる痛み  
どこが痛いのか判らないぐらい痛むそうだと  
自分でなった事が無いから  
どれぐらい痛むのか？ 判らないけど  
今まで指導して 激減した人が多い  
膝上の内側 膝から足首にかけての骨ぎわをほぐす  
くるぶしから指先に向けての図の部分の部分をほぐすと  
痛みは緩和する