

ツボ

足三里 あしさんり



● ツボの位置

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指幅4本そろえて小指があたっているところが足三里(あしさんり)です。

● 症状

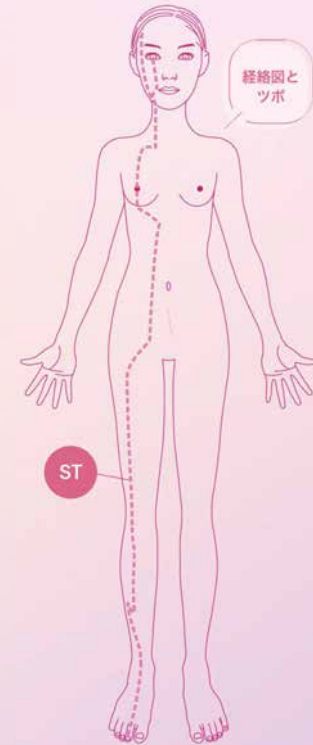
ひざ痛・胃もたれ・食欲がない・しゃっくり

TUBO NOTE

ツボ名	足三里
経絡名	足の陽明胃経
英略	ST36
要穴	胃経の合土穴、四総穴、胃の下合穴

由来

「里」とは東洋医学では一寸(指幅)のこと。足三里とはひざのお皿の下から指幅3寸下にあるツボ。松尾芭蕉の奥の細道でも知られる通り、旅には欠かせないツボです。「三里に灸のあとのない友とは旅をするな」とのコトバもあるとおり、かつては旅には欠かせないツボでした



ツボは血行不良をおこしているポイント > ●へこみをさがす ●押すと軽い痛みのあるところ ●皮膚のカサつきもチェック