

ツボ

手三里 てさんり



● ツボの位置

ヒジを曲げた時にできるシワに入さし指をおき、指幅3本くすり指があたっているところが手三里(てさんり)です。

● 症状

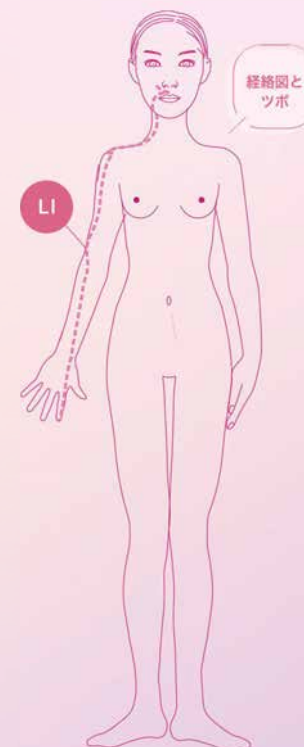
肩コリ

TUBO NOTE

ツボ名	手三里
経絡名	手の陽明大腸経
英略	LI 10
要穴	

由来

「里」は人の集まる場所。曲池から三寸の位置ということで手三里。ツボの一里は一寸をあらわします。前腕の一寸は前腕の長さの1/12の長さとも



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