

ヒジが痛む

動画で詳しく



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。

動画で詳しく



手五里 てごり



● ツボの位置

ヒジを曲げた時にできるシワの
先端に小指をおき、指幅4本そ
ろえて人さし指があたっている
ところが手五里(てごり)です。

ツボの働き > ヒジ関節の血行を促してむくみを緩和し、筋肉の緊張と痛みをやわらげます

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

