

# 健康増進

動画で詳しく



## 手三里 てさんり



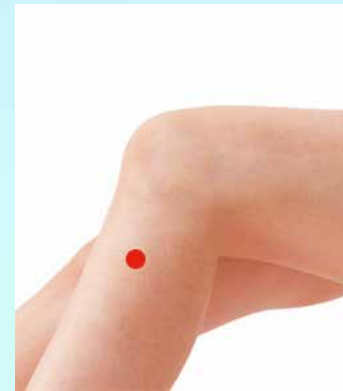
### ● ツボの位置

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

動画で詳しく



## 足三里 あしさんり



### ● ツボの位置

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

ツボの働き > 呼吸と食べものの消化吸収がエネルギー、元気のもとです。快食快便を促します。

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

