

しもやけになりやすい

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本そる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 > お腹が温まると皮膚の血行が促され、寒暖差による影響が軽減します

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

