

# しもやけになりやすい

## 手三里 てさんり



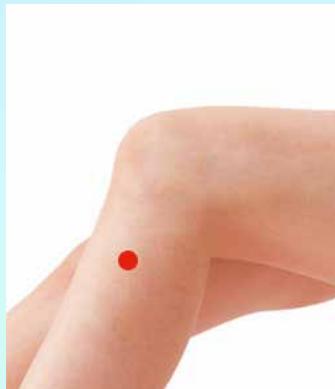
動画で詳しく



### ツボの位置

ヒジを曲げた時にできるシワに人さし指をおき、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。

## 足三里 あしさんり



動画で詳しく



### 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。

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

