

# 症状からツボ 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。

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

ツボの探し方 > ●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