

症状からツボ

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



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