

ツボから症状

手五里 てごり



動画で見る



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。

症状

ヒジが痛む ・ 腕がだるい

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

ツボノート

ツボ名	手五里
経絡名	手の陽明大腸経 (ようめいだいちょうけい)
英略	LI13

由来

五臓の病に効果のあるツボ。

