

ツボから症状

手三里 てさんり



動画で見る



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。

症状

肩コリ・ヒジが痛む・いつもカラダがだるい・寝違え・しもやけになりやすい・健康増進

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	手三里
経絡名	手の陽明大腸経 (ようめいだいちょうけい)
英略	LI10

由来

「里」は人の集まる場所。曲池から三寸の位置ということで手三里。ツボの一里は一寸をあらわします。前腕の一寸は前腕の長さの1/12の長さとも

