

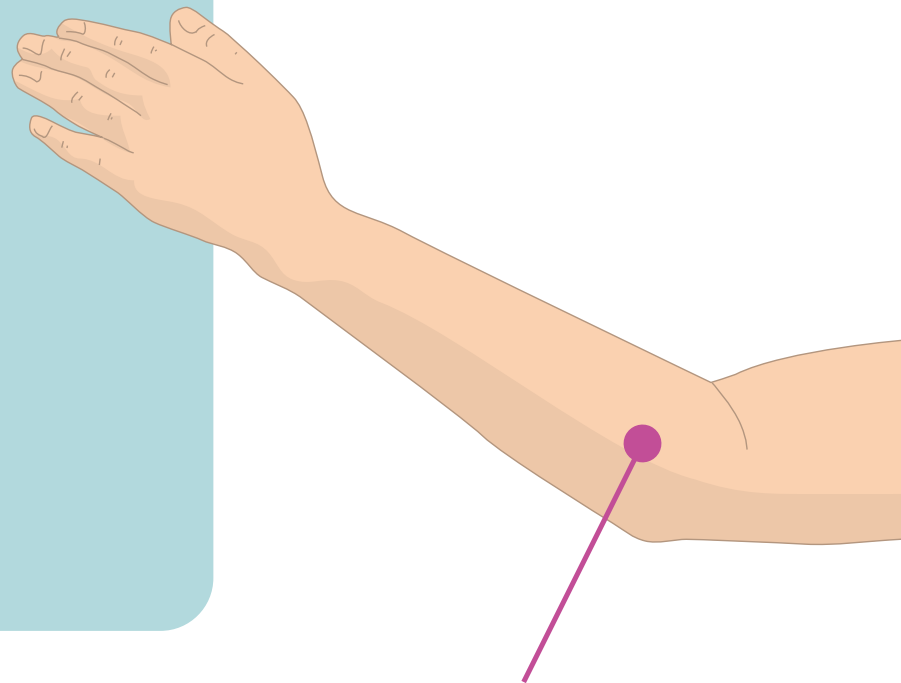
アプローチするところ

手三里

大腸に属するツボの一つであり、健康に良い影響をもたらすとされています。

手三里の場所は、肘を曲げた時にできるシワ（肘関節にできるシワから約5cm下）に人さし指を置き、手首側に向かって指3本分の位置にあります。

手三里の刺激は、大腸を整え、胃腸の問題を改善し、免疫力を向上させる効果があるとされています



手三里