

 足三里

古来より健脚のツボとして有名です。
三里は本来三理と言って三つの理由の有る所で、胃、すい臓、腎臓の調整をしたり気を下げる作用があるとされています。
膝下から指幅4本(人さし指・中指・薬指・小指をそろえて、膝下にそえてみてください)さがったところ。日頃から指圧をするとからだに活力を与え病気の予防を促します。

