



# 肩コリ

てさんり

## 手三里



### ○ ツボのとり方

ヒジを曲げた時にできるシワに人さし指をおき、指幅3本。くすり指があたっているところが手三里です。

里は「気」「血」の集まるところ  
ツボ名の一里は一寸。

### ○ ツボの働き

肩コリの原因となる消化吸収機能の低下を改善します。

メモ欄

気づいたことなど、メモしておきましょう

てんりょう

## 天髎



### ○ ツボのとり方

乳頭から真上に手をすり上げ、肩に手をおきます。そこから背中へずらして軽く押し、気持ちのよいところが天髎です。

骨の隙間を髎と言ひ  
天は高いところの意味。

### ○ ツボの働き

肩甲骨を保持する筋肉の中で、もっともコリ、痛みが起りやすい筋肉をほぐします。

メモ欄

気づいたことなど、メモしておきましょう