



自己推拿入門

セルフケアに役立つ24のツボ

19



食欲不振には 足三里（あしさんり）

食欲不振、消化不良、胃痛、嘔吐、便秘、下痢、慢性胃炎など、お腹のケアを得意とする足三里。他にも、不足した気血を補うことに優れ、湿気を排出し、筋を伸びやかにしてくれるなど、効果は多岐に！

ツボの取り方

- ① 膝のお皿の下方から
- ② 指4本下がった
- ③ 脛骨と腓骨の間を、ギュー

わかりにくい時は
こちらの動画を
ご参照ください →



推拿とレイキ ゆらね

〒612-0073 京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40 シコービル3階東

ご予約・お問い合わせは、LINEなどもご利用いただけます（QRコードはこちら→）

