



鍼灸師が教える

新型コロナウィルス感染症  
感染から体を守るために

免疫力を高めるおススメのツボ

## 足三里（あしさんり）

### 【位置】

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみに  
人さし指をおき、指幅4本分下の小指が  
あたっているところ

岡山県鍼灸師会では、**足三里刺激で  
免疫力アップ**を推奨しています。

104歳まで足三里に灸をして、診療を  
続けた先生や、アフリカでこのツボを  
使って肺機能を高める活動をしている団体  
があります。

公益社団法人 岡山県鍼灸師会

