

鍼灸師が教える

新型コロナウイルス感染症
感染から体を守るための

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

