

# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

June  
2022



## 梅雨時の体調不良にご注意!! 耳マッサージで自律神経を整えよう!

雨に萌える緑が美しい季節になりました。

でも、梅雨時期は、気圧や気温差が大きく、湿度も高くなるため、自律神経にかかる負担も大きくなります。低気圧になると副交感神経が優位に働くため、体はお休みモードになり、「梅雨ダル」と言われる状態になります。また、湿度が高くなることで、体に余分な水分がたまりやすく、食欲不振、消化不良、下痢や便秘など消化器系にも不調が起きることがあります。



## 耳をほぐして疲れを取ろう

そこで、今回は、梅雨時の体調不良の対策として、自分でできる簡単な耳マッサージをご紹介します。耳には、とても多くのツボが集まっており、その数は一説によると100以上ともいわれます。東洋医学では、「耳が硬いと体が疲れている」と言われることもあり、体調のバロメーターとしてみることもできます。耳マッサージで、柔らかくして体調管理にお役立てください。

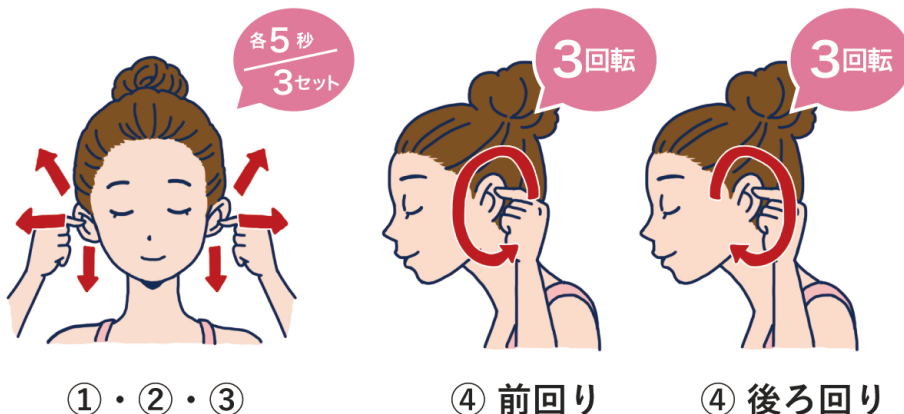
## 耳マッサージのやり方

### STEP 1

- ① 親指と人差し指で左右の耳の上部をつまみ、ななめ上に5秒ほど引っ張ります。引っ張っては戻すのを3回繰り返します。
- ② 次に、同じように耳の中央をつまみ、横に5秒ほど引っ張ります。こちらも3回繰り返します。
- ③ 耳たぶをつまみ、下に5秒ほど引っ張ります。これを3回繰り返します。

### STEP 2

- ④ 耳を軽く横に引っ張りながら、ゆっくりと3回ほど前回りにまわします。次に後ろに3回まわします。
- ⑤ 最後に、耳全体をやさしくもみほぐします。



今日の  
雑学  
It's a Trivial!

### 夏至(げし)

二十四節気の一つ。太陽の黄経が90度にあり、一年で最も高く太陽が昇る。昼間の時間はこの日が最長ですが、暑さはこれからが本番。2022年の夏至は6月21日。

