

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



むくみ、冷え取りに効果！！ 簡単にできる足指マッサージ

朝晩の冷え込みが強くなる11月は、日中との気温差も大きく、体調を崩しやすい時季。夜になると足先が冷えて眠れないという方もいらっしゃると思います。そこで、今回は、即効性の高い足指マッサージをご紹介します。足先の血行を良くし、すみやかにポカポカ足にしていきましょう。



足指マッサージのやり方（セルフケア用）

足指マッサージに使うツボは、「八風（はっふう）」です。足の甲側の各指の股の少し後ろにあり、左右両足で8カ所あります。

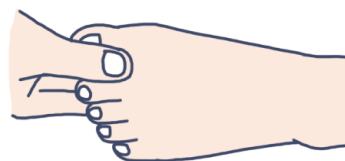
- 1 まずは、ウォーミングアップ。両足の指でジャンケンの形をグー、チョキ、パーの順で5～10回繰り返します。チョキができない時はグーとパーだけでも結構です。足がつかないように力を入れ過ぎないようにしましょう。



- 2 図のように、イスに座り、左足を右膝の上に乗せます。左足の指の股に右手の親指以外の指を差し込み、「八風」を軽く押しながら、足首全体をグルグルと回します。右回り、左回りをそれぞれ5回ずつ、足を替えて右足も同じように行います。



- 3 次に、左足の小指と薬指の間のツボに、もう片方の手の親指の腹を当て、こするようにして3～5秒ほどマッサージします。次に薬指と中指の間のツボをマッサージします。中指と人差し指の間、人差し指と親指の間の順で行います。右足も同様に行います。



1～3までを1セットとして行い、まだ冷えが取れない場合は、もう1～2セット追加してみてください。

※体の不調や冷えが気になる方は当院にご相談ください

今日の雑学
It's a Trivia!!

山茶始開

（つばきはじめてひろく）

暦の七十二候の一つ。山茶をツバキと読むがサザンカのこと。この花が咲く頃から静かに冬の気配が濃くなっていきます。2023年は11月8日～12日。



松岡青羅