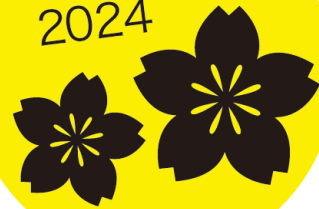


News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

April
2024



TULIP

自律神経を整える効果！

季節の変わり目を「乾布摩擦」で乗り越えよう！

乾布摩擦による健康効果

昔から日本の健康法として知られる「乾布摩擦」は、皮膚を優しくこすることで、冷えやむくみを改善する効果があるとされています。さらに最近の研究によると、乾布摩擦を行った時の自律神経の変化を調べると、乾布摩擦を行っている最中は交感神経が活発になり、その後は副交感神経が

活発になりリラックスできることがわかっています。そこで、今回は、簡単な「乾布摩擦」の方法をご紹介します。



BAMBOOSHOOT

やさしく行う乾布摩擦の方法

【用意するもの】 柔らかいタオル(ナイロンや硬い素材のものは避けてください)

【注意事項】 決して強くこすりすぎず、気持ち良いくらいの優しい強さで行います。皮膚の弱い方や摩擦で皮膚に異常が出た方は行わないでください。



【やり方】 基本は肌を直接こすりますが、薄手の服の上からでも大丈夫です。タオルは日本手ぬぐい程度の大きさのものを折りたたみ、手のひらより少し大きい持ちやすいサイズにします。呼吸は普段通りにしながら、各部位をタオルをゆっくり大きく動かし、優しくこすります。

① (腕) 左右の腕の外側、内側、前側、後ろ側の4面を各2往復ずつ、ゆっくりこすります。

② (脚) 左右の脚の外側、内側、前側、後ろ側の4面を各2往復ずつ、ゆっくりこすります。

(背中) タオルの端と端を左右それぞれの手で持ちます。右手を上にして

③ タオルを背中に当て、背中全体を洗うように、少しずつ場所をずらしながら、こすっていきます。10往復ほどしたら、次は、左手を上にして同様に行います。

(頭) タオルを頭にかぶせ、その上から両手のひらで10~20回こすります。

④ 頭から左右の耳の後ろを通して首までを上から下になるように、優しくゆっくりこすります。

(手のひら) 再びタオルをたたんで小さくし、両手でタオルを挟み、手を洗う

⑤ しぐさで1秒間に3往復くらいの早さで手のひらをこすります。約1分間ほど続けます。



今年の
雑学
It's a Trivial!

鴻雁北

(こうがんかえる)

暦の七十二候で清明の次候。冬の間を日本で過ごしていた雁が北国へ去っていく頃。この時期に摘まれたお茶は美味しいとされます。2024年は4月9日~13日。



山寺や
障子の外を
帰る雁
高浜虚子