

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

May
2024



ハンドマッサージで緊張をほぐす！
家事や仕事の合間に簡単リフレッシュ！

リラックス効果のあるハンドマッサージ

手にはたくさんのツボがあり、手指や手のひらを刺激することで誰でも簡単にハンドマッサージができます。

ハンドマッサージにはリラックス効果があることがわかっています。他にも血流促進や睡眠の改善などの効果があるとされます。また、指には数百本の末梢神経が集まっており、指先を動かすと

その刺激が伝わり、脳の働きを活性化します。認知症の予防や記憶力の向上にも効果が期待できます。



セルフハンドマッサージの方法

- 1 適量の保湿クリームやマッサージオイルを両手になじませます。
- 2 右手を、左手の甲に乗せ、円を描くようにクルクルとなでます。反対の手も同様に行います。
- 3 右手の親指と人差し指・中指で、左手の親指をつかみ、付け根から指先までを10往復ほどさすります。次に人差し指を同じようにさすります。中指、薬指、小指と順番に行います。反対の手も同様に行います。
- 4 右手の親指と人差し指で、左手の親指と人差し指の付け根の水かきに当たる部分をつかみ、10回ほど押しもみします。
順番に人差し指と中指の間、中指と薬指の間、薬指と小指の間の水かきから骨の付け根辺りまでを押しもみします。
反対の手も同様に行います。
- 5 胸の前で両手を組み、組んだままの状態の手首を右に倒します。次に左に倒します。真ん中に戻し、手を組んだまま手首を右回りに10回グルグルと回します。次に左回りに10回グルグルと回します。
手全体が動けば良いので、力を入れず軽く回します。



- 6 最後に、組んだ両手を、手の平が外に向くようにして前方に伸ばします。自分からは手の甲が見えています。ゆっくり呼吸しながら10秒ほど伸ばして終了です。

※手指や手首の関節に痛みがあったり、皮膚に異常がある場合は行わず、専門機関を受診してください。



今日の
雑学
It's a Trivial

蚯蚓出

(みみずいずる)

暦の七十二候で立夏の次候。
ミミズが地上に這い出る時期。
ミミズは、土や落葉、地中に残る腐った根などを食べて土を耕します
2024年は5月10日～14日。

