

耳つぼ

耳には、多くのツボが点在しており、手軽にツボ押しが可能です。



ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す「調整点」のことです。

写真を参考に、ツボの位置を確認して、その周辺を指で軽く押します。

最も感覚が敏感になっているところが、あなたにとってのツボになります。

ちょっと痛いけど・・・くらいの力加減でツボを刺激します。

ツボ押しは、力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。

ひと押し3～5秒を目安に、5～10回繰り返します。

皮膚の弱い方は、押しすぎに注意しましょう。

症状が改善しない場合は、医療機関への早期受診が大切です。

耳のつぼ「症状別」

耳のツボ：肩こり・腰痛・ストレス



肩こり



腰痛



ストレス

耳のマッサージ

耳を刺激することで、血流改善と自律神経の調整、間接的な耳全体のツボ刺激が期待できます。耳全体を、つまむ・揉む・引っ張り刺激する。

- ①耳外側を親指と人差指で挟み、下から上へ揉みほぐす。
- ②四指を使い、耳全体を目鼻の方向に折り曲げほぐす。
- ③親指と人差指で耳を挟み、耳たぶは下、中央部は斜め後、上部は上に引っ張る。
- ④耳の付け根を人差指と中指で挟み、上下にさすり揉みほぐす。



はると在宅マッサージ

〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10

TEL:082-555-3608(FAX:兼用) 担当/兼元

<https://www.haruto22.com/>