

第二の脳

手指には感覚・運動神経が多く、手指は「外部の脳」又は「第二の脳」と言われています。



【手指のマッサージ】



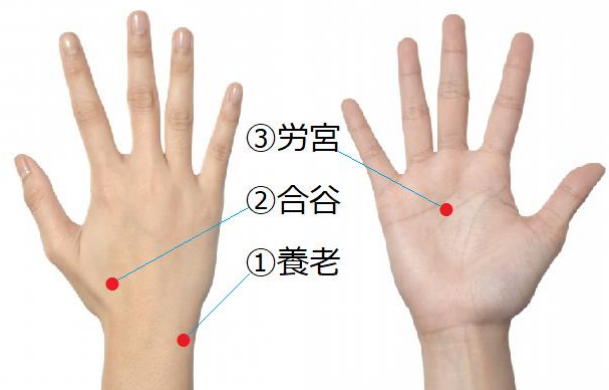
手指には感覚・運動神経が多く、手指は「外部の脳」又は「第二の脳」と言われています。
指をほぐすことで、血流の改善や自律神経の調整、指のツボへの刺激と脳の活性化が期待できます。

手の5本の指を、1本ごとにもみほぐす。
次は2本ごと、3本ごとと、
ちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減で、もみほぐしましょう。
最後に、ギュッと指を握りましょう。

手技：揉む・押す・握る・挟む・伸ばす等

- ①養老(ようろう)
効果：加齢の疾患、眼精疲労、高血圧、関節の痛み、代謝の低下など。
- ②合谷(ごうこく)
効果：痛みの万能のツボ、頭痛、歯痛、生理痛、疲労・倦怠感など。
- ③労宮(ろうきゅう)
効果：ストレス、疲労・倦怠感、不眠、食欲不振、吐き気など。

【手のツボ：3穴】



写真を参考に、ツボの位置を確認して、最も感覚が敏感になっているところが、あなたのツボになります。
ちょっと痛いけど気持ちいい！くらいの力加減で、ツボを刺激します。
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。
左右対になっているツボは、左右同じように押ししてください。

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。

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/>