

### 朝のセルフケア

セルフケア:朝の習慣は、リラックス(relax)、くつろぐ、ゆったりとした気分になることです。



### 【朝の習慣＝リラックス】

朝の習慣で、あなたの身体(体と心)のセルフケアが期待できます。  
 動機⇒歯磨き前、行動⇒ツボ押し、報酬⇒リラックス効果、習慣化するまで、動機・行動・報酬を意識しましょう！

#### 朝:ツボ押し+顔の運動=5分

- ① 口の運動:アイウエオ(母音)
- ② 舌の運動:べろだし
- ③ 笑顔作り:イイ(母音)
- ④ ツボ押し:a.懸釐 b.瞳子膠 c.顴膠

① **口の運動**  
 アイウエオ(母音)、  
 声を出してゆっくりと行う。



② **舌の運動**  
 べろだし、  
 あっかんべ~を行う。



③ **笑顔作り**  
 イイ(母音)、かわいイ~、  
 かつこイイ~など。



- ④ **ツボ押し**
- a.懸釐
  - b.瞳子膠
  - c.顴膠



### 【朝の習慣(手順)】

**姿勢:**鏡の前で、座位又は立位で、表情を確認しながら行う。

**手順:**①アイウエオと母音を5~10回繰り返す、顔の筋肉をほぐす。  
 声を出して、ゆっくりと行う。

②べろだしを5~10回繰り返す、舌の筋肉をほぐす。  
 続いて、上下左右、円運動も加える。

③母音「イ」が最後に付く言葉を、5~10回ゆっくりと繰り返す。  
 かわいイ~、かつこイイ~など、「イ」を伸ばし笑顔をつくる。  
 顔の筋肉(表情筋)、口角の上がり意識して行う。

④ツボ押し:a.懸釐 b.瞳子膠 c.顴膠

a.懸釐(けんり)

位置:眉の高さと髪の生え際、口を開閉すると筋肉が動く所。  
 効果:ストレス、眼精疲労、片頭痛など。

b.瞳子膠(どうしりょう)

位置:目じりの外側、1横指分のところのくぼみ部分。  
 効果:目じりのしわ、眼精疲労、肌あれなど。

c.顴膠(かんりょう)

位置:目じりの真下、頬骨の下のくぼみ部分。  
 効果:美容効果のツボ、額や目じりのしわ、歯の痛みなど。

押し方

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。

**効果:**顔の循環改善、誤嚥予防、美容効果、滑舌(活舌)の改善、表情の改善など。

朝のセルフケア「口の運動・舌の運動・笑顔作り・ツボ押し」で、たった5分の小さな習慣で、顔の表情と滑舌(活舌)が変化・改善してきます。**笑う門には福来る...**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/>