

大切な家族の元氣をつくろう!

# 気軽にリラックス! 簡単セルフマッサージ

春は、新生活や環境の変化など、何かと緊張の連続です。知らず知らずのうちにストレスを抱えてしまっていることも。何となく体がだるい・重いと感じたら、マッサージでリラックスしてはいかがですか?気軽に出来るものを日常的に取り入れてリフレッシュしましょう!

## 知っておきたいポイント

- お風呂上がりなど、体が温まっている時がオススメ
- 水分補給も十分に
- 力の入れすぎ・時間のかけすぎに注意!

気分に合わせてチョイス

## 部位別 マッサージ法

### ヘッドマッサージ

頭は意外と凝っている。重いと感じたら凝りのサイン!



1 頭のてっぺんを指の腹で3~5秒、ぐっと押すことを数回繰り返す。  
内臓の働きが活性化し、精神的なストレスを解消する効果アリ。



2 首すじを挟むようにして上部に向かってもみながら圧す。  
頭のコリがとれてスッキリ。

### 足つぼ

疲労回復に。イタ気持ちいいぐらいがgood!

1 親指と人差し指の両脇を指の股に向かってさする。その後、指の先から指の付け根に向かってよくもむ。親指は脳、人差し指は胃に対応。



2 足の真ん中、土踏まずより少し上の凹んだ部分(湧泉)を、親指やマッサージ棒を使って、約3秒間隔で、押して離しての刺激を与える。温かくなってきたら◎



### 爪もみ

いつでもどこでも「ながら」でできる!

爪の生え際を、親指と人差し指で両側からつまんでもむ。両手の親指、人差し指、中指、小指を10秒ずつ、少し痛いと感じるぐらい刺激する。



※ 指によって様々な症状に対応しています。薬指は交感神経を刺激するので、爪もみでは使いません。

### 家族とのコミュニケーションにも

### ハンドマッサージ

会話をしながら、ハンドマッサージ

手のツボを刺激することで、血のめぐりがよくなり、リラックス効果が得られます。



1 両手の小指を相手の親指と小指にかけて、手のひらを広げる。

2 両手の親指で、相手の手のひらの親指側と小指側のふくらみをもんだり押ししたりする。

