

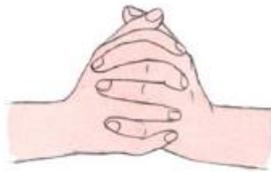
手の血流を改善! 「冷え取りマッサージ」のやり方



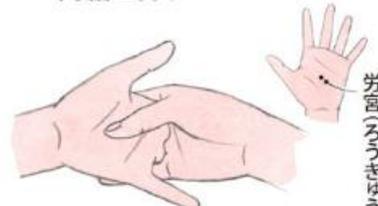
① 中指を反対側の手で
つかみ、外側へ反らす



② 各指の爪の生え際の
両脇を押す



③ 手を組んだ状態でグッと握り、
指と指の間を刺激する



④ てのひら真ん中のツボ、
労宮を押す

源保堂鍼灸院の瀬戸郁保先生が簡単にできる手の「冷え取りマッサージ」を教えてくださいました。

源保堂鍼灸院の瀬戸郁保先生が簡単にできる手の「冷え取りマッサージ」を教えてくださいました。

「まず最初に中指を反対側の手でつかみ、外側へ反らします。中指のツボは心臓と関係していますので、刺激することで滞った血流を覚ましてあげましょう。

次に各指の爪の生え際の両脇を刺激します。爪の生え際にはそれぞれツボがあり、まとめて井穴(せいけつ)と呼ばれています。名の通り、気(身体を動かすエネルギー)が出る出発点なので、ここを揉んでおくことで、手はもちろん、身体全体が温まりやすくなります。痛いところは特に念入りに押ししてください。

指を刺激した後は、こぶしにうつります。手を組んだ状態でグッと握り、指と指の間を刺激します。指と指の間にあるツボ、八関(はっかん)を10秒ほど押しあげてください。ここを刺激すると、指先に血が届きやすくなります。

最後に、手のひらの真ん中で、指を組んだ時に中指が当たる場所にある労宮のツボを押します。八関を刺激した状態から親指だけ労宮へ移動させ、指圧すればよいでしょう。ストレス緩和のツボで、緊張をほぐし手全体の血流を改善してくれます」(瀬戸先生)

手や指は第二の脳ともいわれるように、手の冷えは脳の疲れに直結しているようです。仕事の合間などにストレス解消を兼ねて、試してみてください。