

百人委員会

健康部会からのお知らせ

長期化するコロナ禍で、知らず知らずのうち、からだのさまざまな部分に負担をかけているかもしれません。
たとえば、スマートフォンやパソコンの長時間の使用が引き起こす目の疲れやドライアイなど。首や頭の不調を感じたら休息をとりつつ、セルフケアを試してみませんか？



■ツボとは違う？

■手や足の「反射区」を知ってセルフケア！

ツボは、気の巡りを整えることで全身のバランスを整えてくれます。対して「反射区」とは、各器官や内臓につながるいわゆる末梢神経の集中個所のことです。足裏や手のひらには全身の反射区が身体の縮図のようにあり、刺激することで内臓や各器官を活性化させる効果があります。さらに「頭」や「耳」にも反射区が存在しているといわれています。

ツボは「点」なのにに対し反射区は「面」なので、刺激の与え方もかなり違います。

ツボは“押す”イメージで、反射区は“流す、ほぐす”力の加え方です。

ツボは押す



反射区は流す

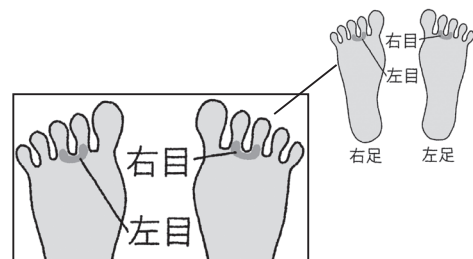


■目の疲れを癒す、おすすめの「反射区」

①「目」の反射区

足の第2指の親指側と第3指側の根元から関節まで「目」の反射区です。

手の親指を足指の付け根からつま先に沿わせて滑らせます。指の下側と側面の4方向を押し、さするようになまねんなくマッサージしてみましよう。痛気持ちにくいぐらいが目安です。



第2指の側面と下側にこすり「目の疲れ」を軽減。

②「首」の反射区

また、首や肩の凝りは目の疲れが原因だったり、反対に肩凝りから頭部への血流が悪くなり、目の疲れにつながることもあります。

首の凝り取りは、親指の付け根にある小さなエリアを外側にほぐします。凝っているところかなり痛いので、ゆっくりしっかりとみほぐすようにしましょう。

「光明」

外くるぶしの高いところから親指を横にして5本分上がったあたりの筋の間



ツボ押しは足の外側にある「光明（こうめい）」が効果的。



親指の根元から側面に向けてほぐし「首の凝り」を取りましよう。