

## すぐできる！ 疲れた時のハンド・ヒーリング

手指へのケア、ツボ押し、マッサージ法などを取り入れた施術法を「ハンド・ヒーリングセラピー」といい、手軽な健康法として注目されています。

### 「手」は全身を映す鏡

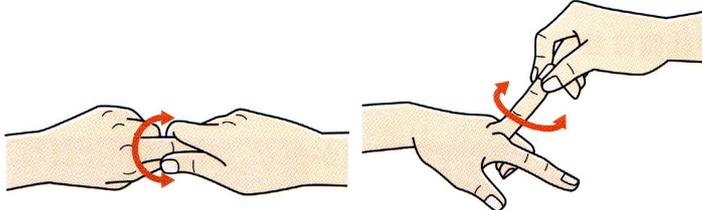
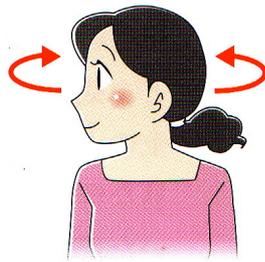
手には、体の器官や脳、心と結びついた箇所が沢山あると言われ、そうしたポイントに刺激を与えることで、体や心の不調を癒すことができそうです。

### 早速試してみよう！

手が体の部位と関連していることを身をもって試してみましょ。

まずは首を左右にひねり、どこまで見えるかを確認します。

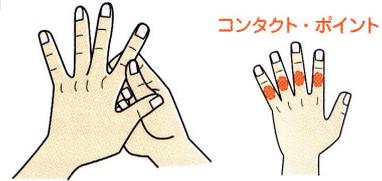
次に下記㉑㉒の刺激を行います。



㉑中指の第一関節をつまみ、左右に20回ほど軽くひねる。つづいて第二関節、付け根も同様に反らう。反対の手も同様。  
 ㉒中指の先をつまんで指を立て、指の付け根をゆっくりと時計回り、反時計回りに20回ほど回す。反対の手も同様。

㉑㉒がおわったら、また首を左右に振り、どこまで見えるかを確認してみると視野が広がった人がいると思います。この方法は首の筋肉をゆるめる効果があるそうです。ハンド・ヒーリングセラピーは、いつでもどこでも手軽にできることが魅力です。症状や不調に合わせたハンド・ヒーリングセラピーを紹介します（片手又は両手に行いましょう）

#### ●頭痛



各指の第二関節部分の両脇あたりを、もう一方の手の親指と人差し指で挟み込むようにしながら押圧していく。

#### ●疲れ目



中指の指全体を親指で少しずつずらしながら押圧する。いた気持ちいと感ずるところは長めに。

#### ●首こり



手のひらの上の部分と、小指の腹を少しずつ位置をずらしながら親指で押圧する。

#### ●背中の張り



手の甲側、中指と人差し指の下の骨と骨の間を押圧する。少しずつ移動し、特に痛い箇所があればそこを集中的に刺激する。

山本千尋「手のひら押すだけメソッド」より  
 （本棚にあります）

| FEBRUARY 2013 |    |              |          |    |    |             |
|---------------|----|--------------|----------|----|----|-------------|
| 日             | 月  | 火            | 水        | 木  | 金  | 土           |
| 27            | 28 | 29           | 30<br>休診 | 31 | 1  | 2<br>17時まで  |
| 3             | 4  | 5            | 6<br>休診  | 7  | 8  | 9<br>17時まで  |
| 10            | 11 | 12<br>午後3時半～ | 13       | 14 | 15 | 16<br>17時まで |
| 17            | 18 | 19           | 20<br>休診 | 21 | 22 | 23<br>17時まで |
| 24            | 25 | 26<br>午後3時半～ | 27<br>休診 | 28 | 1  | 2<br>17時まで  |
| 3             | 4  | 5            | 6<br>休診  | 7  | 8  | 9<br>17時まで  |