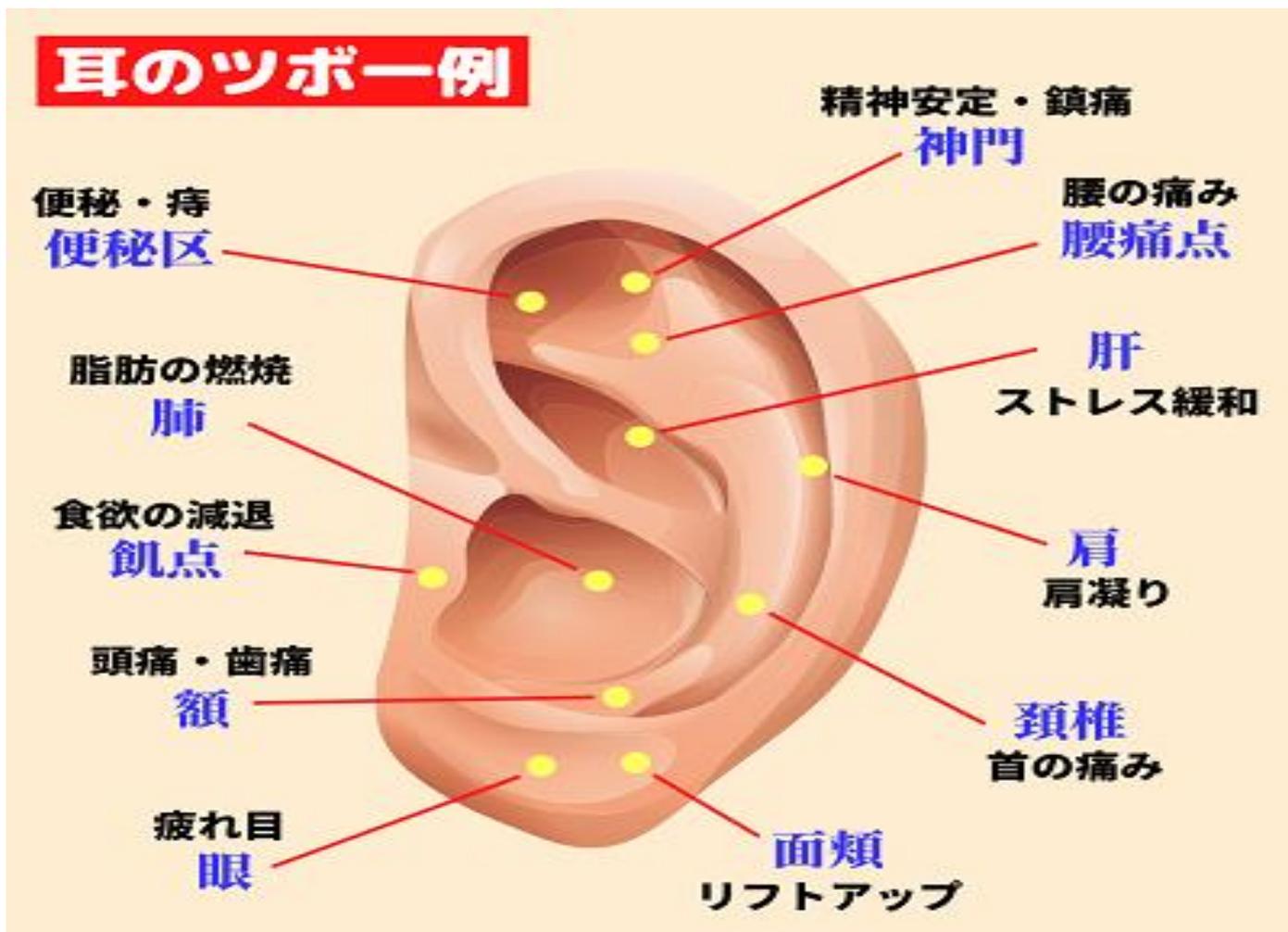


# 安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. 138 耳つぼ(3月)

## 耳マッサージで自律神経を整えよう

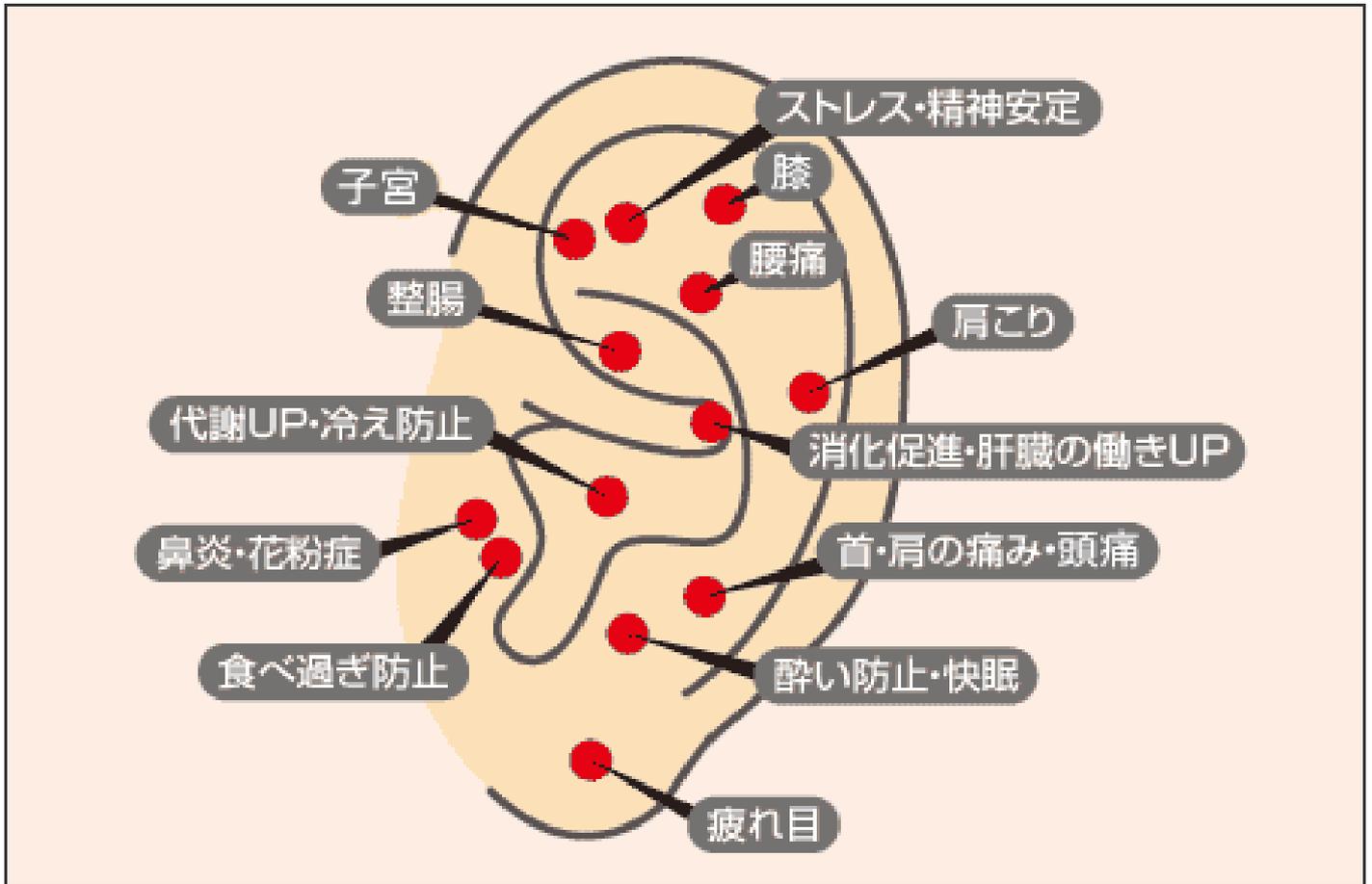
自律神経は、身体を活発に動かす「交感神経」と、身体を休める「副交感神経」の2つからなり、それらがバランスを取りながら全身の活動をコントロールしています。ストレスや不規則な生活などをきっかけに自律神経の働きが乱れると、頭痛、めまい、肩こり、不眠、イライラなど実に様々な不調となって現れるのです。耳をマッサージすると、全身の血流がよくなる効果が期待できます。また、耳には自律神経に関するツボが集中しています。特に、耳の上部にある神門というツボは自律神経の中樞である視床下部に作用するツボです。この神門を中心にマッサージすることで、自律神経の働きが整えられるのです。



## 耳マッサージの手順

- ① 親指と人差し指で耳の上部をつまみ、ななめ上に3秒ほど引っ張る。これを3回繰り返す。
- ② 耳の中央をつまみ横に3秒ほど引っ張る。これを3回繰り返す。
- ③ 耳たぶをつまみ下に3秒ほど引っ張る。これを3回繰り返す。
- ④ 耳を横に引っ張りながら後ろに5回ほどゆっくりと回す。
- ⑤ 耳をたたむように塞ぎ、折り曲げて5秒間そのままにする。
- ⑥ 耳の裏側に親指を置き人差し指で神門のツボを押す。  
神門の周辺を中指と人差し指で丁寧にこするようにマッサージする。
- ⑦ 最後に手のひらで両耳を覆い前から後ろにゆっくりと回す。

揉んでいる時に痛みを感じる場所は、よく揉みほぐしていきましょう。できれば入浴後など全身が柔らかく血流が良い時に行うとより効果的です。就寝前に耳揉みをするとりラックス効果を得られるので寝つきも良くなり熟睡できるようになります。



## 流行りの耳ひっぱり

- 耳つぼの中には、自律神経を整える優れた作用を持つ「神門」というツボがあります。この神門を自分で簡単に刺激する方法が、「耳ひっぱり」です。  
 「耳ひっぱり」をすることにより、瞬時に血流量が変化し、脳などに変化が!!  
 健康、心の安定、介護、能力アップと、多岐にわたる効果を実感ください！



安井鍼灸整骨院 078-995-9461 新患の方は、来院前に予約のお電話の御協力をお願いします。

9:00~12:00 16:00~21:00(月~金) 8:30~13:00 16:00~20:00(土)

駐車場正面に2台 キッズスペースあり 夜20:30まで受付 詳しくはHPをご覧ください。

兵庫県明石市大久保町大窪1921番地の1クレージュ山手101号(カラオケまねきねこ横)