

# おのころ健康だより

## 『冬の自主トレ2』

これから一年で一番寒い時期が来ますので、今回も自宅で簡単に出来る**自己メンテナンス**の方法を紹介していこうと思います。  
今回は**頭から全身**に効果を出せる方法です。特に頭痛持ちの方におススメです。おススメの根拠は裏面の方で紹介します。

### ○手順①

- 頭皮を前後に動かして動く幅を見る
- 頭皮を左右に動かして動く幅を見る

まずは頭皮の動きやすさに癖がないか**検査**します。

左右の方向で動く幅が違ふことが多いです。

写真は頭頂部から見たところ。一日のうち何度か触って、柔らかい状態の頭皮の感じを知っておくと良いでしょう。



### ○手順②

● 動きにくかった方に頭皮を動かしてストレッチを行う(検査と同様に頭に触れる)  
コツは**腕の重みを利用して筋力に頼らないこと**。**少し物足りない程度に優しく**行うことです。

もし、頭皮を動かすのが難しければ、かなり固いのかもかもしれません。頭痛のある方にそのような傾向がみられます。その時は動かせる範囲で頭皮を小刻みに動かすのも良いでしょう。

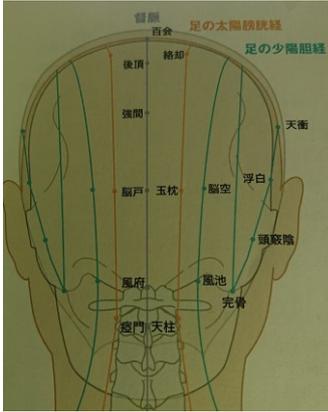
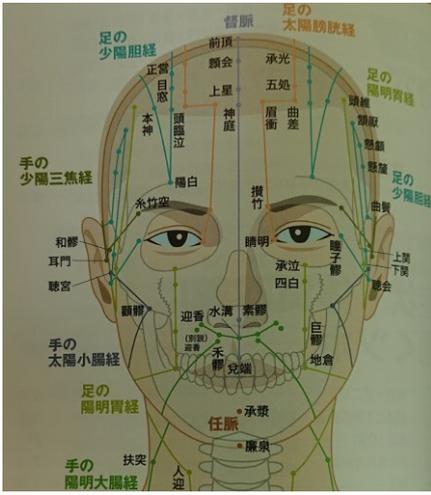
### ○手順③

● 柔らかくなって頭皮の動きが大きくなったらもう一度前後・左右に動かして動く幅が同じになったか確認

最初は前後や左右の動きが同じになれば良いです。慣れてきたら、前後や左右の動きが同じだとしても、体調によって柔らかさがイマイチな時は気付けるようになると思います。

今回、この方法をおススメする理由は左の図のように頭部に**経絡が集中**しているからです。頭皮にアプローチすることで**経絡上の筋肉**のメンテナンスや、**経絡を通じて内臓**にも影響を与えることが出来ます。

特に頭痛の方におススメなのは、頭皮や首の筋肉が軟らかくなることで血管に対しての押さえ付けが減少して血流が改善するからです。



○特別におススメのポイント  
 前回紹介した指先(爪の際)のツボで特別におススメのツボを紹介します。忙しい方も、この2本だけはぜひ刺激してみてください。

- ① 足の薬指(胆囊経)
- ② 手の薬指(三焦経)

上の段の横顔の図にも出ていますが、胆囊経は側頭部の広い範囲に分布するので、足の指からも刺激してあげてください。

三焦経は耳の周りや耳の下に少し見える程度ですが、特に耳の下の首の部分は凝りやすい所なのでぜひ、手の薬指から刺激するのをお勧めします。また、三焦経は全身の血液・体液の循環にも大きく影響するので、寒い時期はおススメです。

この2カ所はここ最近、私が施術する中でよく使うツボです。季節・時節で変化したりすると思いますが、年末からよく使用しているところなので、しばらくは参考にしてください。