

おのころ健康だより

令和5年3月号

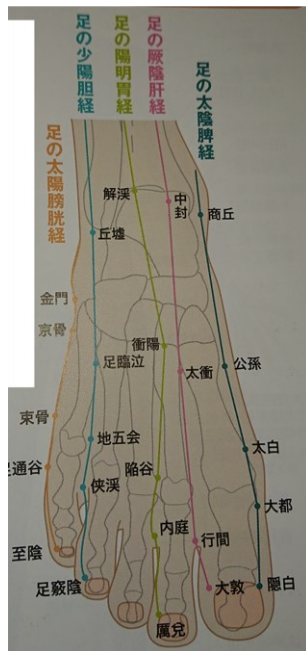
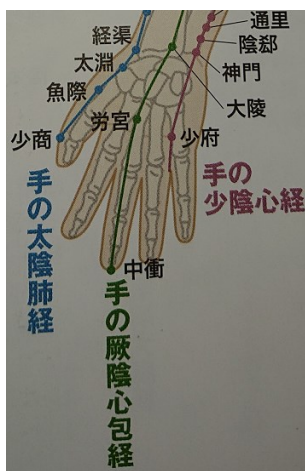
発行者:ボディケアおのころ 西川浩司

〒656-0426 南あわじ市榎列大榎列 656-2

電話:080-2538-4586

URL: <http://bc.onokoro.com>

手足の指は経絡を通じてそれぞれの指が内臓と密接に連絡しあっています。ツボを正確に刺激すれば一番良いですが、爪をむだけでもツボの刺激になります。上下と左右に気持ち良い強さでもんでください。



『爪もみ』

以前にも簡単に紹介した自己調整のやり方ですが、簡単にできて広い範囲に影響を及ぼすので、再度紹介していきます。

◎手の指

親指…肺経

人差し指…大腸経

中指…心包経(心膜)

薬指…三焦経(内臓ではないですが、水の通り道と言われています)

小指…心経(心臓)

小指…小腸経

◎足の指

親指…脾経

親指…肝経

人差し指…胃経

中指…腎経

薬指…胆経

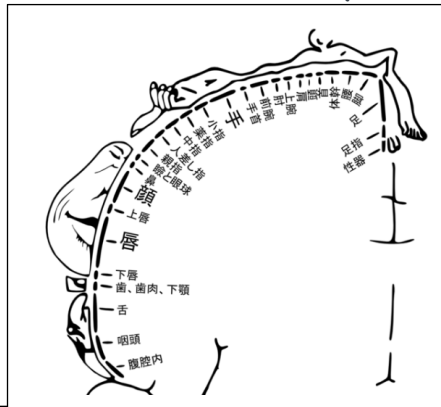
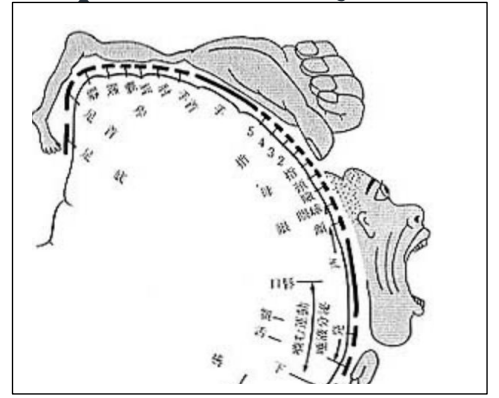
小指…膀胱経

胸焼けしやすい・便秘気味・トイレが近い・お酒の飲みすぎなど、具体的に不安がある方は上の図や右の各指と内臓との関連を参考に、その指を重点的にむむのも良いでしょう。

◎脳内地図

脳と身体をつなぐは、このようになっていきます。この図は脳を前から見た時の断面図です。

右の図は運動野。左の図は感覚野を示しています。この図を見てもらうと、特に手の指のしめる範囲が広いですね。そのため、特に手の指を刺激することとは脳を刺激することにもなります。



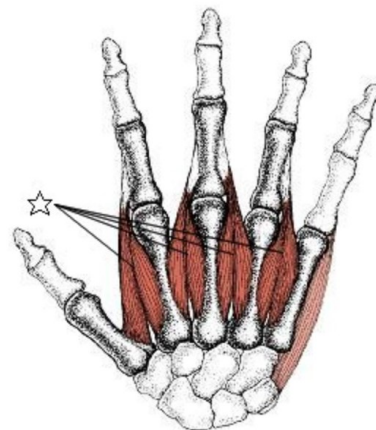
爪もみから外れますが、この図を見ると、顔、特にくちびるも大きく描かれています。脳に刺激を与えたいのでしたら、口をしつかりと動かすのが効果的です。早口言葉や、硬いものを食べるなど意識してみてください。

◎手の甲、足の甲をマッサージ

これもまた、タイトルの爪から外れますが、手の甲、足の甲の骨の間の筋肉をほぐすのも経絡を通して内臓など身体の広範囲に対しての影響が期待できます。

爪をもむよりもこの部分の筋肉は緊張していることが多いので、痛い部分が徐々にほぐれて、痛みがなくなるというように効果が実感しやすいかもしれません。

この部分をほぐすのは、で行っても良いですし、100円均一ショップなどでも購入できるツボ押し棒を使っても良いでしょう。



春が近づいていますが、まだまだ寒い日はあると思われまますので、しっかりと出来る範囲で自分の身体をケアしてみてください。