

あけましておめでとうございます。

今年も皆様の住まいと暮らしをちょっと豊かにする情報をお届けさせていただきます。さて、水仕事の多い毎日、手荒れが気になりませんか？手には顔以上に年齢が現れてしまうことも。手荒れを防止して、脳も若返るハンドマッサージ術をご紹介します。こまめなハンドマッサージで、いつも美しい手を保ちましょう。



## 【脳が若返るともいわれるハンドマッサージ】

最近、「ハンドマッサージをすることによって脳の血流量が上がり、脳が活性化される」という説が話題になりました。

手はもともと「第二の心臓」といわれるほど、脳と繋がっている神経細胞が多く、手や指の複雑な動きには脳の約3割が使われているそうです。

脳が活性化するということは脳年齢の若返りにもつながりますから、ハンドマッサージをぜひ普段の生活に取り入れましょう。また、誰でも利き手（よく使う手）がありますが、体の右半分は左脳が、左半分は右脳がつかさどっていますから、左右両手をまんべんなく使うことで脳の全体に刺激を与えることができます。その意味でも、一日たった3分でもハンドマッサージを行うことは、身体全体の調整に有効なのです。

## 【ゆったりリラックスと「痛気持ちいい」】

では、実際のマッサージ法をご紹介します。といっても、難しいことは何もありません。



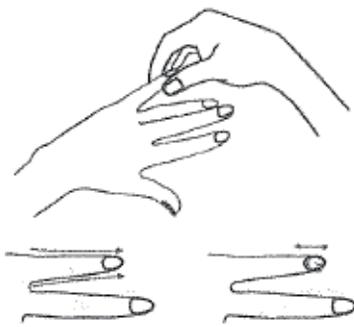
①まずはハンドクリームをたっぷりめに手に取り、全体にのばしたら手の甲を円を描くように大きくマッサージします。

①大きく手の甲を円で描くように。



③手の平全体をまんべんなく圧迫する。

③指と指の間の水かきのような部分も、つまんでひっぱったり、反対手の小指側で叩いたりするのも、ツボの刺激になります。そして最後は、手の平全体を親指で圧迫します。



②次に指の一本ずつをもう一方の手で握るようにして指の付け根から指先に向けて動かし、指先まで動かしたら爪の生え際や両脇をつまむように揉みます。爪の周りにはツボが集中しているので、特に念入りに行いましょう。

②指の付け根から指先に向けて動かし、爪の周りを揉む。

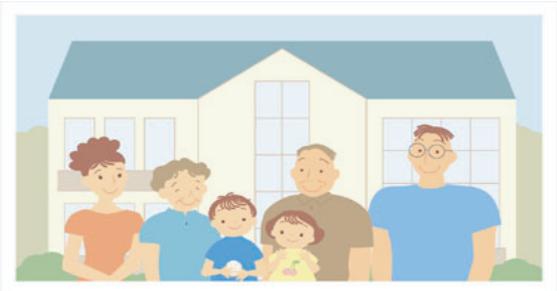


④指先を持ち、手の甲の方へ向けて反らせる。

④手の平にもツボがたくさん集まっているので、まんべんなく、「痛気持ちいい」と感じるまで行います。仕上げは指全体を反対側へ反らします。

十分にハンドマッサージを行うと、手だけでなく、身体全体が温かくなったり軽くなったように感じるはずです。これが血流が高まった証し。

就寝前に行うのが効果的ですが、特に手荒れが気になる人は、薄手の手袋をして眠れば完璧です。テレビを見ながらでも、簡単にできますので、行ってみてください。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp