

簡単で気持ちいい!

疲れ目につぼ押しマッサージ

ハッキリくん通信

今や携帯(スマホ)で動画鑑賞・ゲームをしたり、また仕事中はパソコンで作業することが多く、老若男女問わず日常生活において目を酷使し過ぎていませんか。目の疲れだけでなく視力の低下にもつながる現代病の一つになってますよね。そこで今年一発目は目の疲れを緩和するためのマッサージ方法をご紹介します。

☆仕事合間に1分でスッキリ! 目の周りのツボ押しマッサージ☆

神経や血管が密集するツボ周辺を刺激することで、血流の滞りが解消しコリがほぐされ、目の疲れが楽になります。

指でツボを捉えたら、**3秒かけてゆっくりと力を加え、3秒かけて力を緩めていきましょう。**

※目の周りの皮膚は弱い為、強く押しすぎたりこすったりせず、心地良いと感じる程度で!



●睛明(せいめい)●

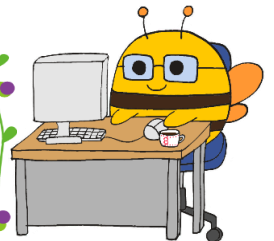
目頭のすぐ内側、鼻の付け根の間にあるくぼみ。

*押し方・・・両手の人差し指で左右から挟むようにして、内側に押す。

(3秒間で押す+3秒間で緩める、を2回)

*ポイント・・・目を閉じておこなう。力の入れすぎに注意し、やさしく圧をかける。

*効果・・・目の疲れ・かすみ・充血・まぶたのむくみ



●攢竹(さんちく)●

眉頭の少しくぼんでいるところ。

*押し方・・・親指で攢竹を眉下から引っ掛けて、下から上に押し上げる。(3秒間で押す+3秒間で緩める、を2回)

*ポイント・・・顔をうつむくと力を入れやすくなる。

*効果・・・目の乾き・頭痛・眠気・顔やまぶたのむくみの緩和



●承泣(しょうきゅう)●

黒目の下の骨のふちの部分

*押し方・・・人差し指、薬指を目の下に当てて固定し、中指で承泣を下に押し下げる。

(3秒間で押す+3秒間で緩める、を2回)

*ポイント・・・目を閉じておこなう。中指を深くまで入れすぎない。

*効果・・・目の疲れ・かすみ・充血の緩和