

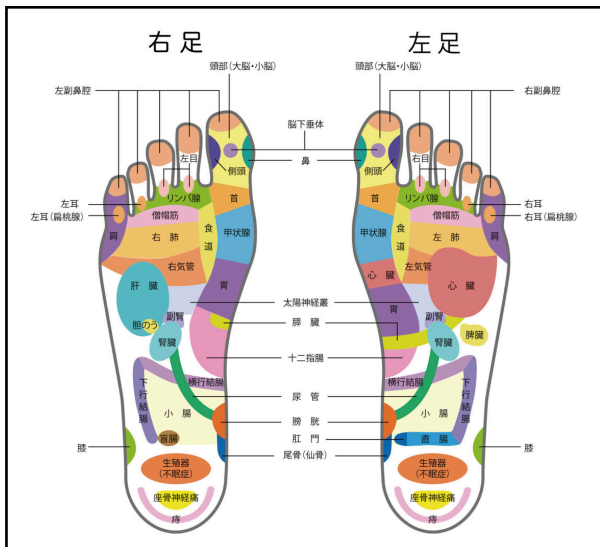


日比谷歯科新聞～43号

9月です～皆さんも肩こりや、頭痛、目の疲れでお困りの方いらっしゃいませんか？
これからまた季節の変わり目になると私は更に症状が悪化するのでどうしたらいいか

と・・・今日は足ツボについてお話しします～😊

足の裏に沢山のツボがあることはご存知ですか？ 不思議ですよ？全身と繋がっているなんて！ ちなみに口の中にもツボがあると言われてています！！



◎血行が良くなる◎

足ツボマッサージの効果の一つに、血行が良くなるという点があります。

女性の方に多いのが冷え性・むくみ！！

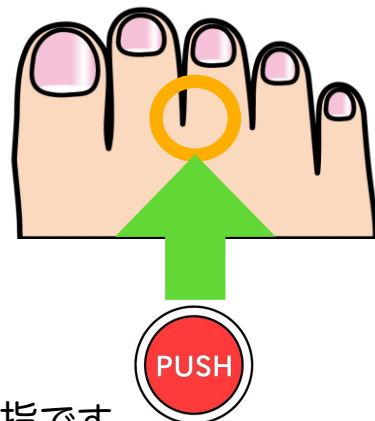
これも足ツボを刺激してあげることで血行が良くなり冷えやむくみを改善する事ができます。

◎自律神経を整えて自然治癒力アップ◎

足ツボマッサージをすると、自律神経を整えることもできます。

🌀目の疲れを和らげるツボ🌀

人差し指と中指の付け根に目に繋がっている足ツボがあります。
ここを刺激してあげることで、疲れている目を休めてあげる事ができます。パソコン・スマホをよく使用する方は是非人差し指と中指の付け根をマッサージして見てください！



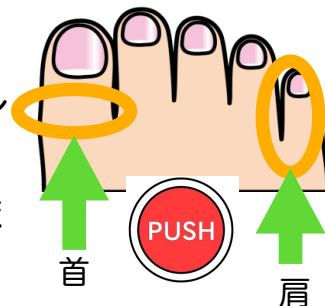
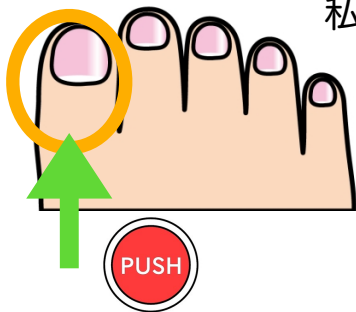
🌀頭痛や睡眠の質を高めるツボ🌀

頭痛に悩まされている方、睡眠の質が低い方におすすめのツボが親指です。

私は偏頭痛持ちなのでしっかりマッサージしてみようと思いました！

🌀肩こり・首こりはこれだ！！🌀

実はこの新聞を書く時、首が痛くて痛くてストレッチを頑張っていました。他に何かないかな～と思って調べていた時に『ツボ』が効くと分かりました。首は親指の付け根！肩こりは小指です。



ビックリしたのがなんか親指の付け根が痛くて歩きにくいな～と思っていたのは首こりが足のツボでも出ていたという・・・その後ぐいぐいマッサージしました！

皆さんも季節の変わり目の体調の変化に注意しながら是非足ツボマッサージをしてみてください。Oでした～👏