

クルクル耳マッサージ



雨の日に体調が悪くなることはありませんか？

頭痛・めまい・肩こり・気分が沈む・関節痛など



気圧の変動は、体に大きな負担なので、ストレスとして脳に伝わり、自律神経が乱れて痛みやめまいをおこすことがあります。



耳には気圧のセンサーがあるので、耳をマッサージして血行を良くすると筋肉がほぐれて自律神経を整えるのに有効で、気分転換にもなります。



耳の上部を軽くつまみ、5秒かけて上に引っ張る。



耳の真ん中を軽くつまみ、5秒かけて体の外側に引っ張る。



耳の下部を軽くつまみ、5秒かけて下に引っ張る。



耳を外側に引っ張ったあと、前からうしろに5回ゆっくりと回す。



耳をたたむように指で、5秒間そのままにする。



手のひらで両耳を覆い、前からうしろに5回ゆっくりと回す。

- ※ 力をいれすぎない（強い痛みを感じたらやめましょう。）
- ※ 手と耳、どちらも清潔な状態で行ないましょう。
- ※ 入浴後など、1日1回がおススメです。

