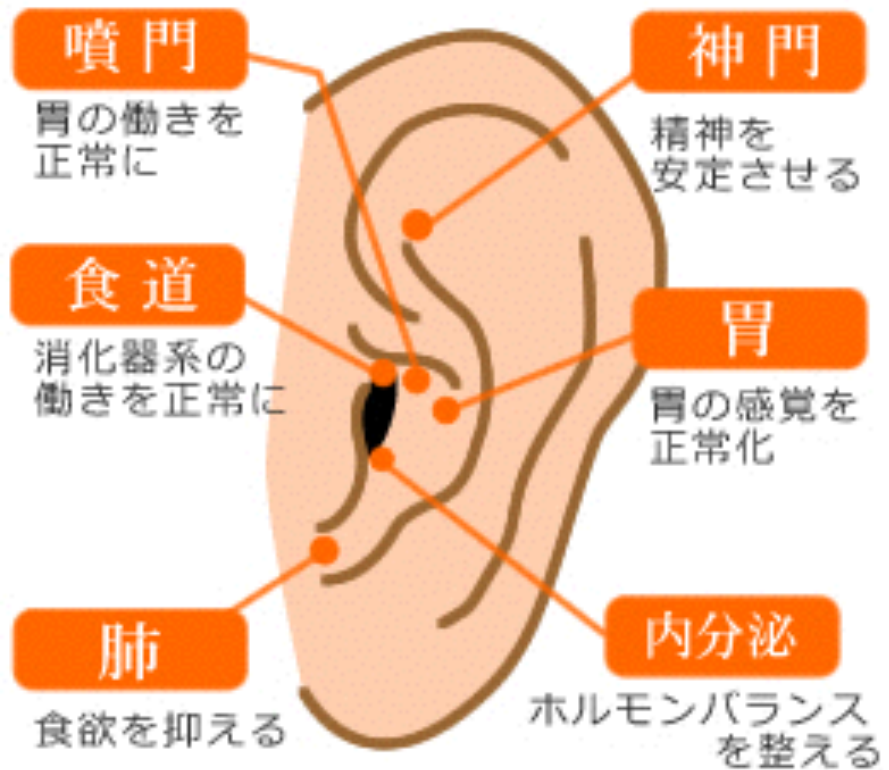


KENKO TIP

2016年3月4日



耳からはじめるコンディショニングアップ

佐野 秀典 医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

「耳」は上図にあるように、100を超えるツボ（反射区）が集まっています。

2月にお届けしたKENKO TIP「休みのマネジメント」で、90分に1分の休息をとろう、とお伝えしましたが、この休息時に「耳もみ」をするのがおすすめです。上の図のような場所は参考程度に方法はいたって簡単。

耳全体をもみもみする
耳を左右上下にひっぱる
耳を閉じて目をつぶる



体の疲労感が強い人は、耳が固く、冷たいのです。耳もみした後に耳が熱くなるはずですが。

胃腸の状態がよくない人は、耳を揉むと、お腹の中がぐずぐずするような感じになるでしょう。なんともいえない気持ちいい感じがしてきたらしめたものです。

精神的に疲労感が強い人は、耳を閉じて目をつぶると脳がすっきりするでしょう。

余裕があれば、**耳の前から生え際**（かつてあった場所でもOK）にかけてマッサージしてください。少し眠くなる感覚があれば、しっかり効いているということです。このあたりには、特に「疲労を回復させる」ためのツボがたくさんあります。

耳を触ると少々格好が悪いという方もいますが、伸びをしたり、自分の体を自分でマッサージするのでさえ、疲れているとできないものです。耳はすぐに手が伸びて負担がありません。眠る前、起きたとき、シャワー、トイレの中。気が付いたときにやってみましょう。

マッサージを受けるときは、足や肩、腰を集中的にお願いしますが、10分ほど、頭と耳をマッサージしてもらうことも頼むとよいですよ。人によって、血圧を下げる、イライラが抑えられるようになった、食欲も落ち着いてきたなど、日頃悩んでいた症状の緩和に効果的です。

今年は「耳」からコンディショニングをよくしていきましょう。