



整体院・花香グループ

からだ **楽々** 体操

毎日続けて、健康維持！

『頭皮を刺激してみよう』

Step①



1. 髪の毛の生え際から頭の上の方に向かって、指先をしっかり力を入れながら押す。(5秒おさえてゆっくりはなしましょう)

Step②



2. 両手で耳の周りを、指先をしっかり力を入れながら押す。気持ちの良い所を探しながら移動させる。(5秒おさえてゆっくりはなしましょう)

Step③

×3セット



3. つまようじで神門を押す。(少し痛みを感じる程度)

※とがった方でも、丸い方でもどちらでもよい。

Step④



4. 耳全体をあたかくなるまでひっぱりましょう。お風呂に入りながらやればより効果的です!!

「耳の」
ツボ

※ツボ押し目安は、『痛いけど気持ちいい。』程度で行いましょう。



神門・・・自律神経をととのえる。ストレスに対応。

頭きょういん・・・頭痛、眼疾患、耳なり