

爪揉みマッサージで 不調を改善

総務課 北田 文菜



皆さん、爪揉みマッサージをご存知でしょうか？ 手や指のマッサージはしたことがある方が多いと思いますが、爪もマッサージすることで嬉しい効果が期待できるそうです。今回はそんな爪揉みマッサージの効果とやり方をご紹介します。

爪揉みマッサージの効果

爪にもツボがあり、このツボを押すことで自律神経の乱れを整えて、免疫力を十分に発揮させる効果があります。自律神経は循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために24時間働き続けている神経です。体の活動時や昼間に活発になる交感神経と、安静時や夜に活発になる副交感神経があり、不規則な生活やストレスなどにより自律神経の働きが乱れると、体にさまざまな不調が現れます。そこで爪揉みマッサージを行うことで、自律神経の乱れを整えて、免疫力を十分に発揮させます。

指別の健康効果

- 親指…肺など呼吸器に関する効能：アトピー、アレルギー性皮膚炎、リウマチ、咳、喘息など
- 人差し指…胃や腸など消化に関する効能：胃痛、便秘、十二指腸潰瘍、クローン病、食欲不振など
- 中指…耳に関する効能：耳鳴り、難聴など
- 薬指…唯一交感神経を刺激する場所：やる気の低下、日中の過度の眠気、だるいなど
- 小指…心臓や腎臓など循環器系に関する効能：脳梗塞、認知症、肩こり、腰痛、動悸、手足のしびれ、疲れ目、不眠、生理不順、更年期障害、子宮内膜症、子宮筋腫、頻尿、うつ、メニエール病、パーキンソン病、自律神経失調症、パニック障害、肥満、肝炎、高血圧など

爪揉みマッサージのやり方



爪揉みは爪全体を揉むのではなく、爪の根本に集まっているツボや神経を押すことをいいます。爪の生え際の両脇を親指と人差し指で挟み込むようにして、親指・中指・人差し指・小指の4本を順番に揉みます。少し痛いけど気持ちいいと感じる程度の力で、1つの指につき10秒程（痛みを感じる箇所は20秒程度）揉み、これを1日に2～3回行います。

※ただし、薬指はストレス時と同じ交感神経を高める作用があるとされているため、「薬指だけ」を揉むのは避けましょう。

また、下半身の不調を改善したい場合は、足の爪も同様に揉むのも効果的です。マッサージを行っているとき一時的に症状が悪化する

こともあるようですが、それは身体の細胞が良くなるうとする好転作用だそうです。

爪揉みマッサージは道具もいらず時間もかからないので、仕事や家事の合間の休憩時間に取り入れてみてはいかがでしょうか。

参考HP <http://kenkou-nagaiki.jp/kenkouzoushin/rubthenail/>

風呂敷で暮らしを彩ろう！

総務課 西村 知子

風呂敷は今や”Furoshiki”として海外でも通じる日本のトラディショナルなラッピングクロスです。1枚の布を、包むものによって変幻自在に変えてしまうのは日本人の美意識か、はたまた器用さと知恵の結晶か？

「風呂敷ってなんだか古臭いような？」というイメージがあるかもしれませんが、最近はポップ柄やデニム素材と色柄ともに大充実！そして機能面では防水加工や気軽に洗濯できて驚きの速乾性を誇る風呂敷多彩です。

古くから日本人の生活に根付いてきた風呂敷。

今回は暮らしの中で役立つ活用法をご紹介します。



風呂敷はレジ袋として使うとめっちゃくちゃ便利なんですよ！
なんでみんな使わないのか不思議なレベル（笑）。

エコバック包み



①レジで商品を移し替える先のかごに風呂敷を敷き込み、少し斜めにして4つの端を出しておきます。

②会計を済まして対角の両端を結んで、引き抜くと、この通り！

風呂敷は頑丈なので牛乳のバックの角で袋が破けるようなこともありません。

また油とか液体ものなど重たい商品をたくさん買った時には、レジ袋だと持ち手が指に食い込んで痛いですよね。

風呂敷なら持ち手の部分に厚みと柔らかさがあり、しっかり持てるので手も痛くなりません。

綿の風呂敷なら多少汚れても洗濯機で洗えるのでガシガシ使えます。折りたたんだナイロン製のエコバックよりも布1枚の風呂敷の方がコンパクトで軽いですね！

袋に詰め替える時間も短縮されるし、良いことづくめ。

“風呂敷バッグ”のイイところは、入れたいものの大きさや形に合わせてバッグの形状を変えられるところです。そして用を済ませたら小さくたたんでしまえる。または違う用途で使える…。使えば使うほど良さを実感できるでしょう！