

■セルフケア ～頭皮マッサージ～ 目の疲れ改善 編

ご自身で簡単に出来るメニューをご紹介します♪ 心も体もリフレッシュしましょう♪

■頭皮のマッサージ方法

つぼを押すときは指の腹で押し、3～5秒力を入れて(痛気持ち良い程度)押し3～5秒力を抜くを繰り返すようなイメージで行う

またお風呂上り等血液循環が良い時がおススメ🌸

■目の疲れに効くツボのご紹介



天柱(てんちゅう)

首と頭の付け根のくぼみ(うなじ)にあるツボ

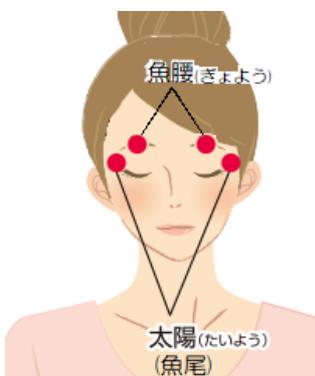
効果：眼精疲労、顔のむくみなど



百会(ひゃくえ)

頭頂部。両耳と鼻の延長線が交わる場所にあるツボ

効果：肩こり、眼精疲労、自律神経を整える



魚腰(ぎょよう)

眉の真ん中にあるツボ

効果：ドライアイ、眼精疲労

太陽(たいよう)

目と眉の端の間から指2本分外側のくぼみにあるツボ

効果：眼精疲労、頭痛

業務の合間や休憩時間などでも手軽に試してリラックス。コロナをのりきりましょう。

