

体が変わる!おススメ

# 美 Beautiful Life ライフ



## キレイと健康を整える フェイシャル つしぼケア

「肌は内臓の鏡」という言葉があるように、体内の臓器や器官に不調があると肌にもその不調が現れがちです。目のまわり、頬など顔にあるツボを心地良い力加減で刺激して、肩こり・頭痛、疲れ目など全身の不快な症状を改善していきましょう!



### 体の不調を改善する顔ツボ6選!!

顔の皮膚は繊細なので、強くこすったりせず、気持ちよく感じる程度のやさしい力で押しましょう。

#### ① 肩こり改善!

顔の側面にある「懸壺(けんりょ)」「率谷(そっこく)」「浮白(うはく)」の3点は、肩や首のコリに効果があります。ピンポイントで3点のツボを押せなくても、耳の上を指でもむだけでOKです。



#### ④ 疲れ目&小じわ改善!

目尻から指1/2本くらい外側にある骨のくぼんだところの瞳子髎(どうしりょう)を押すと、側頭部の血行が良くなり疲れ目やかすみ目、目の乾燥や小じわの予防になります。



#### ② 頭痛改善!

肩こりからくる「緊張性頭痛」は、眉尻と目尻の間の近くにあるくぼみにある「太陽」のツボを中指で押すと、痛みが和らぎます。



#### ⑤ 口臭&ドライマウス改善!

あごの下の骨のくぼみ「上廉泉(じょうれんせん)」を親指で押し上げるように刺激すると、唾液がじわっと出てきます。唾液の分泌が促されることで、口が潤いて舌がもつれるドライマウスの改善や、口臭予防に役立ちます。



#### ③ 胃痛改善!

こめかみの外側にある「頭維(ずい)」のツボを中指で押すと、胃の働きに関わる胃の経路の気の流れがよくなるので、胃痛を緩和する助けになります。



#### ⑥ ほうれい線改善!

小鼻の横のラインと黒目の縦のラインが交わったところにある巨髎(きりょう)を押すと、血流が行き届くようになることでほうれい線が目立たなくなり、くすみもとれます。



## Healthy Exercise★

ヘルシー・エクササイズ

## ひざ下 簡単 筋トレ&ストレッチ

足の疲れや  
つまずき予防!



「1日の終わりに足が重たい...」、「ちょっと歩いただけで足が疲れる...」そんなお悩みありませんか?すねにある「前傾骨筋」、足裏にある「足底筋群」が硬くなると、疲労が溜まりやすく足首の柔軟性が悪くなり、つまずいて転びやすくなるので注意が必要です。ひざ下の筋力を鍛えて予防しましょう。

#### ① すね つま先上下筋トレ

いすに座り、両足裏を床につけます。かかとを床につけたまま、つま先を4秒かけてあげ、4秒かけて戻します。20回を2~3セット行うのが効果的です。足首をしっかり曲げ、すねの筋肉を意識して使いましょう。



#### ② 足裏 いすで足裏ストレッチ

いすに座り、両足のかかとをあげてつま先立ちにします。つま先を床に押しつけるようにして、足裏を伸ばします。息を吐きながら20秒程キープします。土踏まずから足の指までしっかり伸ばす感覚で行いましょう。

