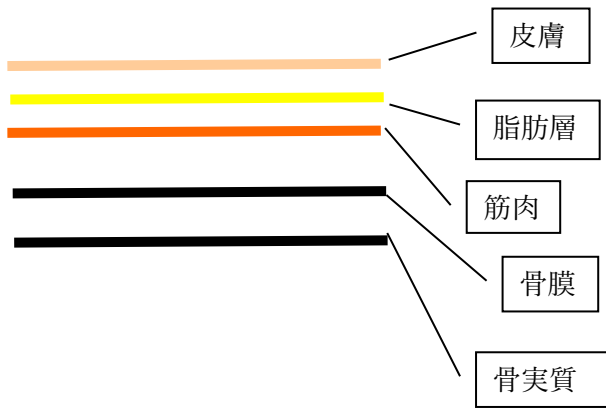


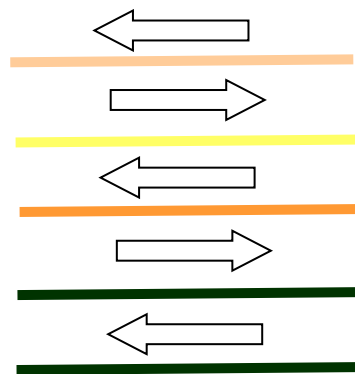
『皮膚を利用したセルフケア』

今回はセルフケアの提案です。タイトルの通り皮膚からのアプローチです。左の図は大まかな皮膚表面から深層の組織のイメージ図です。

皮膚に触れて左右や上下に動かすと皮膚に動きが出ます。強く押さえながら動かすと、皮膚の下の脂肪層や筋肉もまとめて動かすこととなります。それはそれで普通のもみほぐしなので悪くはないのですが……。



皮膚だけをある方向に動かすと、その下の脂肪層はバランスを取るようにその反対方向に動きます。またその下の組織はその反対方向に……と動きは連鎖していきま。これを利用すると、皮膚への軽い操作で奥の方の組織に刺激を加えることが出来ます。



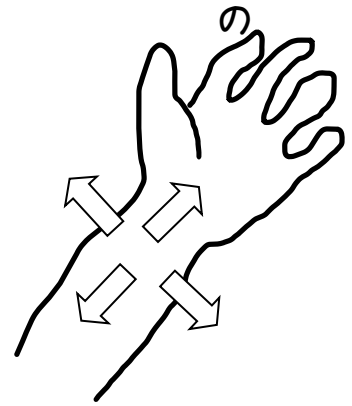
これをどんな場合に、どの部位に使うかですが。皮膚でしたらどこでも大丈夫です。例を挙げると、

- ① 頭痛の時にこめかみや頭皮を動かす
- ② 眼精疲労時に目の周りの皮膚に
- ③ 手首の不調時に前腕の皮膚に
- ④ ふくらはぎの張りにその部分の皮膚に などなどです。

手首を例に詳しく説明します。

手順①

手首近くの前腕に軽く反対の手のひらで触れます。押すということはせず、本当に接触するだけの強さです。



手順②

軽い接触のまま色々な方向に軽く動かしてみ、一番動きにくいと感じる方向を見つけてみます。前腕の丸みを意識して立体的に皮膚を操作してみてください。

手順③

一番動きにくい方向に皮膚を動かしたまま、十数秒維持します。

これだけで手首の可動性が上がるはずですが。コツとしては**極々軽い接触で皮膚だけを動かす**ことです。

もう一つ頭を例にやり方をお伝えします。頭痛は眼精疲労の時に試してみてください。

手順①

両手で側頭部に触れます。

手順②

頭皮を前後、左右や斜めなどに動かして一番動きにくい方向を見つけてみます。

手順③

一番動きにくいと感じるところで頭皮を保持します。手首よりは時間がかかると思いますが、十数秒の保持を何回かしてみてください。どの方向にも同じように動くようになつたら終了です。

手順が簡単なことほど、実は難しかったりします。お風呂に入っているときなどの隙間に試してみると良いでしょう。また、本当に不調の時はそんな余裕はないと思うので、そんな時はお気軽にご相談ください。