

# ホッと心が落ち着く ハンドマッサージ



他の人にするときは、相手の反応を見ながらやさしく触れる

「訪問マッサージたんぽぽ」代表

鍼灸師・あんまマッサージ指圧師 村田翔一

「コロナ禍以降、手を消毒することも多くなり、寒暖差による疲れやストレスで体調もくずしがち。自分でケアできるとよいですね。手のツボと、マッサージの仕方を、鍼灸師であんまマッサージ指圧師の村田翔一さんに教えてもらいました。



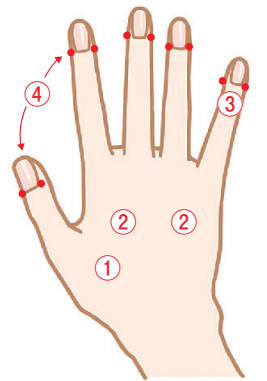
## 手は大事なところ

人類の進化の歴史の中で、手の進化はとても大きなことでした。人がいるんなものをつかみ、いろいろな道具を使うようになったのは、ほかの類人猿と違う手の開き方ができるようになったからです。年を取って、指が固まって手が開かなくなると、細かい作業ができず、

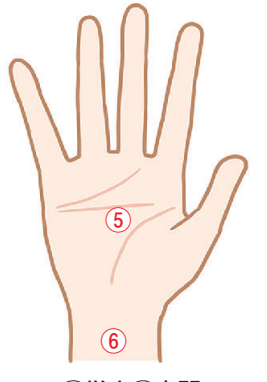
ものも落としやすくなります。

「手は第2の脳」といわれ、カナダの脳外科医ペンフィールドによると、大脳の中で、体の各部位に対応している割合は3割以上です。手への適度な刺激は、脳の活性化にもつながります。手をマッサージすると、副

交感神経が活発化するのでも落ちやすくなります。 「手は第2の脳」といわれ、カナダの脳外科医ペンフィールドによると、大脳の中で、体の各部位に対応している割合は3割以上です。手への適度な刺激は、脳の活性化にもつながります。手をマッサージすると、副



①合谷②腰腿点  
③小骨空④井穴



⑤劳宫⑥内関

る部分にある。「万能のツボ」といわれ、頭痛や肩こり、腰痛などさまざまな症状に効果があるとされている。

④「井穴」爪の生え際から2ミリの下に。末端の冷えの改善に。 ⑤「劳宫」手のひらの中央にある。ストレスや緊張、精神的な疲労に。 ⑥「内関」手首の内側、手首のしわから少し肘側に位置する。吐き気やバ

## 手のマッサージ

### 手のひら側

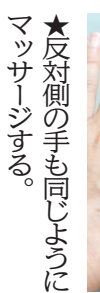
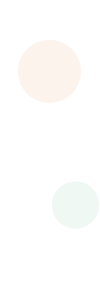
①親指の周辺部は、首と肩に密接な関係があるので、まず親指と人差し指の間をほぐす。反対側の親指で、「合谷」の周りを軽く円を描くように、やさしくゆっくりと圧を加える。



②親指の付け根部分の肉が盛り上がりつつある部分(母指球)は、親指を動かすための筋肉が集まっている。円を描くように、反対側の親指でもむをつけましょう。



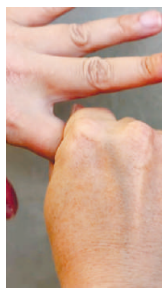
③反対側の小指側、手のひらをつくときに当たる場所をやさしくもむ。



④手のひらの真ん中にある「劳宫」まわりを円を描くように圧を加える。



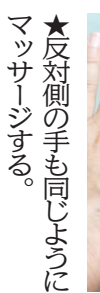
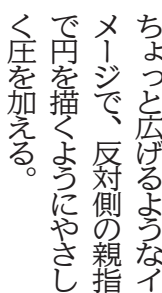
⑤指を一本ずつ、反対側の手で握り、ぎゅ、ぎゅと圧迫しながら、指先に向かってゆっくりに移動させる。



⑥指の側面を一本ずつ、人差し指と親指ではさんで、ぎゅ、ぎゅ、と圧迫しながら指先に向かって移動させる。



⑦手の甲の骨と骨の間をちょっと広げるようなイメージで、反対側の親指で円を描くようにやさしく圧を加える。



★反対側の手も同じようにマッサージする。

## 編集部から

自分が感じるモヤモヤの正体は何か? どこからくるのか? 思いを言葉にし、それを聞き合うこと。お届けしたいと思えます。(か)



## 戦後80年 ちひろと世界の絵本画家たち 絵本でつなぐ「へいわ」

◆6月1日(日) 長野・安曇野ちひろ美術館/10時~17時/水曜日休館(祝日開館、翌平日休館) / 大人1,200円他 / <https://chihiro.jp/> / azunino/

## 美術

安曇野ちひろ美術館で「絵本でつなぐ「へいわ」」展が開催中だ。いわさきちひろは、空襲で家を焼かれ、疎開先の信州・松本で終戦を迎え、翌年から画家としての道を歩みはじめた。そ

## 文化情報

の絵には、子どもに「あわせてあってほしい、戦争は一度と繰り返してはならない」の思いが込められている。戦時下の子どもを描いた「わたしがちいさかったときに」や「窓ぎわのトットちゃん」などの原画の他、戦争と平和を描く世界の画家の作品、平和へのメッセージをつなぐワークシ

トマトジュースを出汁の代わりに使い、野菜もたっぷりとれる一品です。  
材料 (2~3人分) アジ3尾 (3枚おろし) 240g、塩・こしょう少々、薄力粉小さじ4、ニンジン½本、タマネギ¼個、ピーマン2個、ミョウガ1個、ごま油適量

赤唐辛子 (小口切り) ひとつまみ、トマトジュース(無塩) 100ml、レモン汁・酢・しょうゆ各大さじ1、砂糖小さじ2、塩小さじ¼  
作り方 ①ピーマンは縦半分にし横薄切りに、深めのバットにAと入れて混ぜておく。②タマネギは薄切りに、ニンジンはせん切りにし、耐熱皿に広げラップをふんわりとかけて電子レンジで1分30秒~2分加熱し、熱いうちに①に入れて混ぜる。③アジは塩・こしょうをふり、小麦粉を全体にまぶしつけ、フライパンに油を深さ1センチくらいに熱して揚げ焼きにする。④火が通ったら熱いうちに②につけて、15~20分ほど味をなじませる。せん切りのミョウガを加えて汁ごと器に盛る。 ■1人分211kcal、塩分1.4g



旬レシピ  
アジのトマトジュース南蛮漬け  
管理栄養士料理家 金丸絵里加