

**被災地の皆さん  
元気を応援します！**



**明治国際医療大学**  
Meiji University of Integrative Medicine

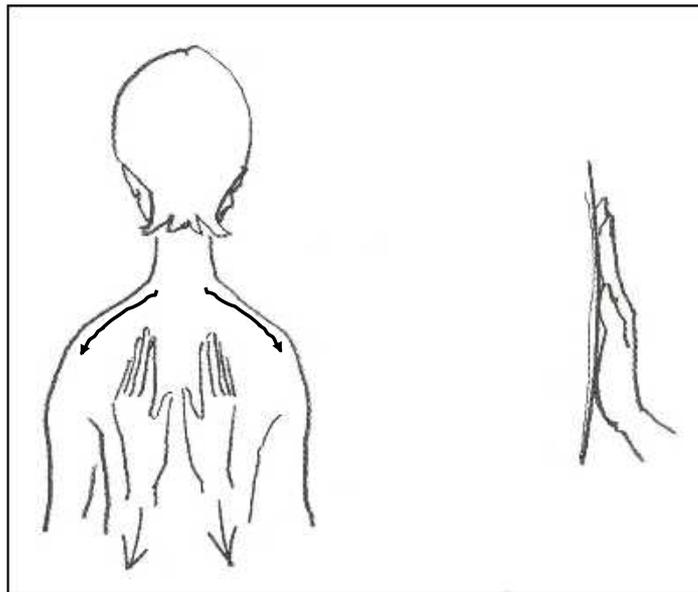
**鍼灸学部**

**お互いにタッチケアを**

- \*タッチケアは癒し効果が高い  
とされています。**
- \*特に首から肩へ、そして背中  
への撫でさすり**
- \*手のひら・足の裏への指圧**

**短時間でリラックスできます。**

## 撫でさするコツ



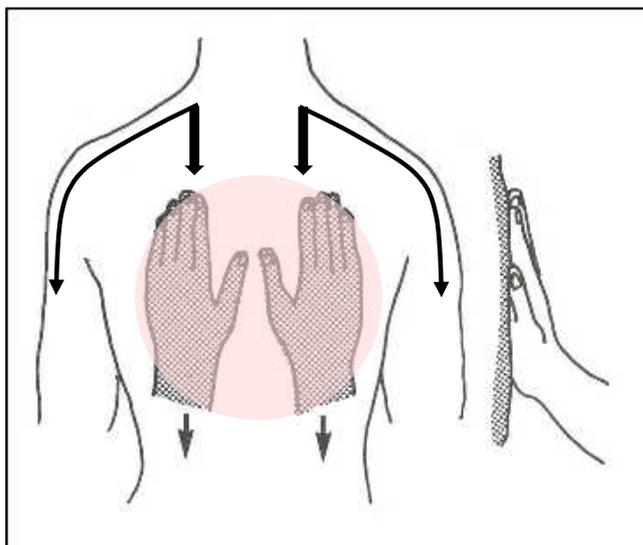
撫でさするコツは掌(てのひら)をぴったりと当てて、**一秒間に5cm程度のスピード**で**少し圧をかけながら**撫でさすります。**て下さい。**

## タッチングによる 簡単リラックス法



## タッチングのポイント

### 肩から背中をさする



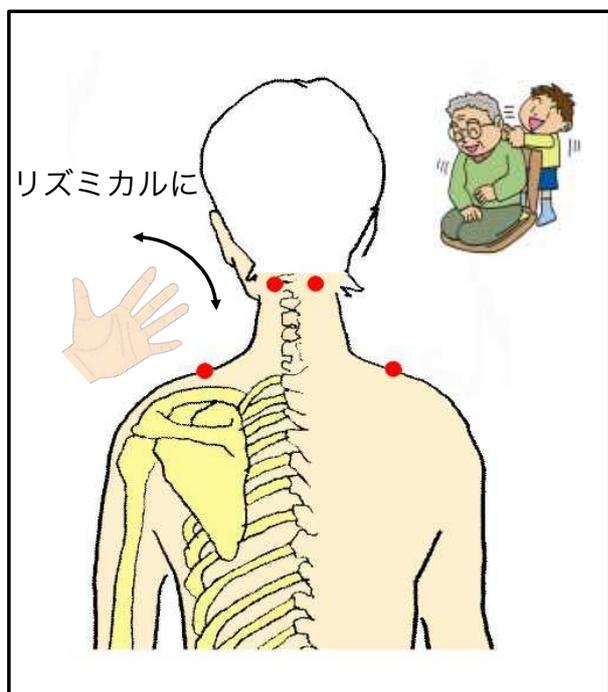
首の付け根から肩、上腕に向けて撫でさすります。

次に首の付け根から背中にかけて撫でさすります。

東洋医学では、肩甲骨の間は、ストレス緩和にも効果的な部位であると考えています。

## タッチングのポイント

### 肩たたき(叩打法)のコツ

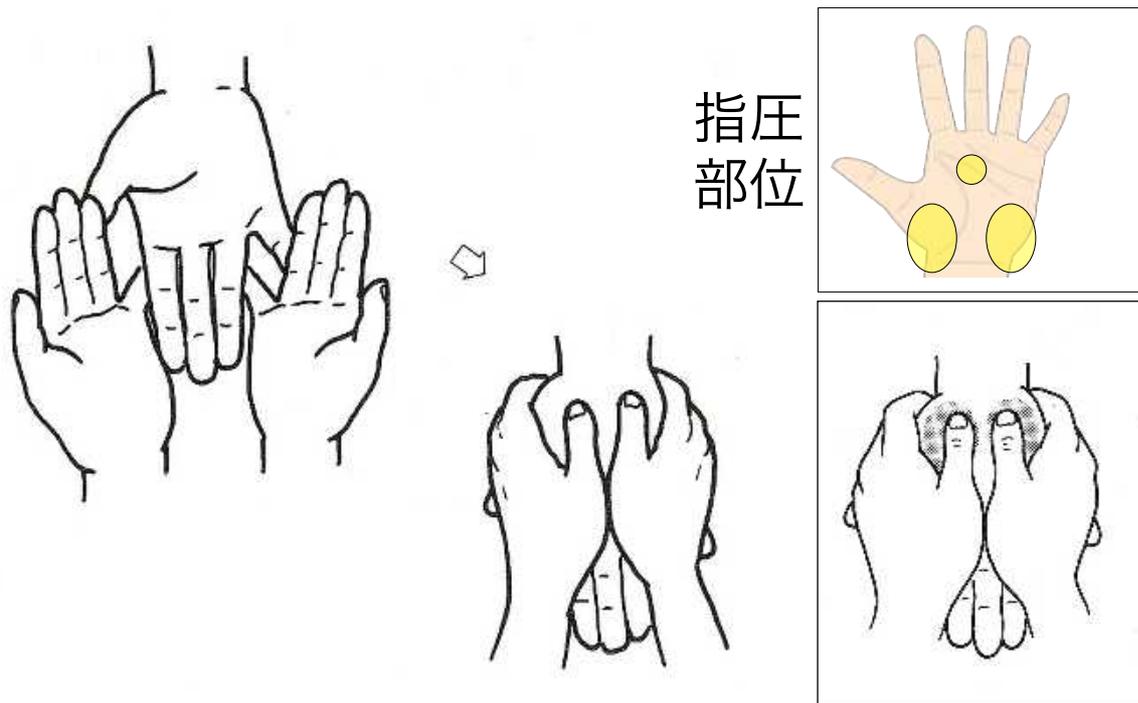


肩たたきコツは、握りこぶしで叩くりは、指を開いて、小指側でリズムカルに叩くととても気持ちの良い肩たたきになります。



手首の力を抜いて小指側で叩く

## 手のひらの指圧(手もみ)



親指で手のひら全体をゆっくりと指圧する。

## 足のうらの指圧(足もみ)



足裏全体を指圧する。特に土ふまず、かかとの指圧は体の疲れを軽減し、足を軽くする。



セルフケア