



2019.7月の健康情報



耳くるくるマッサージをご紹介します

(株) ポッケHP参考にしました

日頃から耳周りの血流を良くするために、耳のマッサージがお勧めです。
耳の周りの血流が悪いと内耳のリンパ液も一緒に滞り、**めまいや頭痛**などの症状を引き起こすと考えられています。始めましょう！！

耳くるくるマッサージ



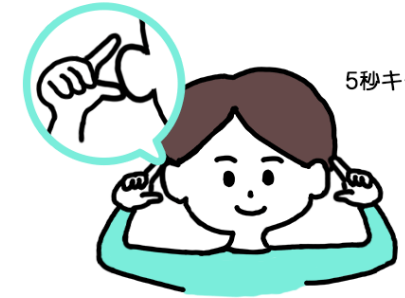
各5秒
ひっぱる

1 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ
上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。



5回ゆっくり
まわす

2 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、
ゆっくりと回す。



5秒キープ

3 耳を包むように折り曲げて5秒間キープする。



5回ゆっくり
まわす

4 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に
円を描くようにゆっくりと回す。5回行う。



1分で終了します。
簡単ですね。
お続けください。
1日3回 頑張ってください

