

## 社会福祉法人大空会 健康コラム

“なんとなく不調”…じつは【自律神経の乱れ】かも！？

～手軽にできる「爪もみ法」で整えよう～

こんなお悩みありませんか？

☐ 朝スッキリ起きられない ☐ なんだかイライラしやすい

☐ 頭が重い・体がだるい ☐ 気分が落ち込みやすい

☐ 寝つきが悪い・眠りが浅い・・・

もしかして季節の変わり目で乱れた“自律神経”のせいかも！？

そこで！爪を1分もむだけ！自律神経を整える“セルフケア”をご紹介します！

東洋医学に基づいた【爪もみ法】は、指先にあるツボを刺激して、

副交感神経を活性化し、心と体のバランスを整えます。

＼やり方はとっても簡単！／

○親指と人差し指で、反対の手の指の両側をはさむ

○爪の生え際（両側）を軽く10秒ずつ押す。別紙参照

※特に気になる症状がある方は、対応する指を

じっくりもみましょう。参考にしてみてください。

