

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第73回)

仕事の疲労を改善し集中力を取り戻すマッサージ

2021.07.09



デスクワークをしていて小まめに休憩を取り入れているつもりでも、目の疲れや疲労感が抜けないことはよくあります。休憩中にスマホのチェックや読書にふけるという人には心当たりがあるのではないのでしょうか。目や脳を使い続ける、ほとんど体を動かさずに過ごす……といった休憩では血行が滞りやすく、仕事に必要な集中力が続きません。短時間でも作業場を離れて全身を大きく動かすリフレッシュができるとういのですが、毎回そうはいかない、ということもあるでしょう。

今回は場所を選ばず手軽に行うことができる、耳・おでこのマッサージ法をご紹介します。目や脳の血行を促して、しっかり集中力を取り戻しましょう。

耳のマッサージ(約3分)

(1)ひとさし指と中指でVの字を作り、ひとさし指を耳の裏へ、中指を耳の手前へセットして右手で右耳を、左手で左耳を挟むように包む(左右同様)

(2)耳を挟んだ手を顔に押し付けるように押さえ、顔ごと耳を動かすイメージで20秒間、ゆっくりと上下に動かす

※呼吸を止めずに、心地よい(痛くない)力加減で行いましょう



(3) 脱力し、5秒間深呼吸する

(4) (1)と同様に両耳を挟み、耳を挟んだ手を顔に押し付けるようにして、顔ごと耳を動かすイメージで後ろ側に10回、前側に10回、大きく円を描くように動かす



(5) 脱力し、5秒間深呼吸する

(6) 親指とひとさし指で耳たぶをつまむようにして右手で右耳を、左手で左耳を押しさえる

(7) 5秒間心地よい指圧でぐ〜っと押しさえ、3秒間脱力する。指で押しさえる位置を少しずつずらして5秒間の指圧と3秒間脱力を繰り返し、耳全体をもみほぐす



おでこのマッサージ(約1分)… [続きを読む](#)