

爪もみ



「爪もみ」って何？

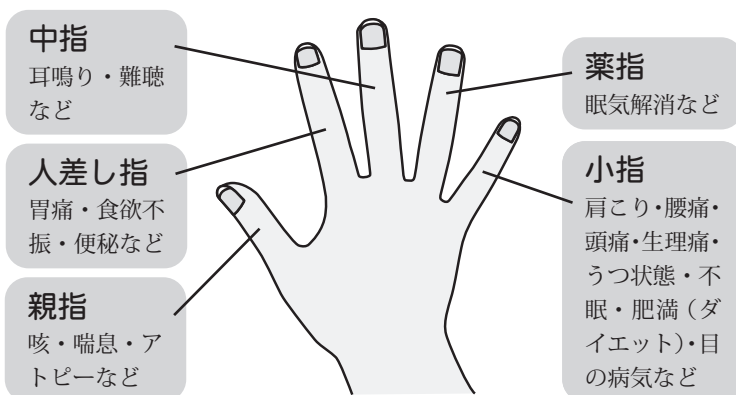
爪もみとは、爪の生え際を強く押すことにより、自律神経（特に副交感神経）を刺激してその働きのバランスを整える健康法です。簡単な方法ですが、不眠や肩こりから胃弱まで、あらゆる体の不調の予防・緩和ができる新しい健康法の一つとされています。病気に対する免疫をつけるには自律神経を整えるとよい、という理論のもと、多くの医院や整体院などで普及が進んでいます。

症状別爪もみ

右図で示すように、各症状ごとに刺激すると特に有効な指があります。もし現在悩んでいる症状があれば、その症状に対応した指だけ他の指より長めに刺激しましょう。

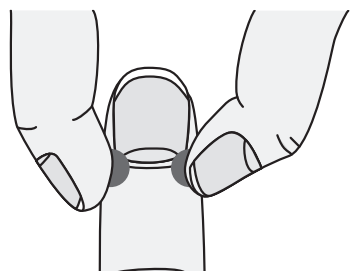
ちなみに、薬指を押した場合は他の指とは異なり、交感神経を刺激することになるので、眠気の解消に効果があります。

※効果には個人差があります。



爪もみを実践！

指の爪の生え際両側の角を、反対の手の親指・人差し指で挟むようにして少し痛みを感じる強さで**10秒ほど**押します。多少位置がずれていても、刺激が伝われば大丈夫です。また、ギュッと押し続けても、揉むように押しても構いません。これを左右10本の指に対して、**1日2～3セット程度**行います。空いた時間などを利用して毎日続けるようにしましょう。



さらに

足の爪もみ

手だけでなく、足の指に対しても爪もみを行うと効果的です。こちらは冷え症などの下半身の症状に対して効果があります。刺激する場所や方法などは手の指の場合と同様です。

△注意

- ・薬指を単独で刺激すると免疫力が低下する恐れがあるので、**5本すべて**を刺激しましょう。
- ・継続して行くと痛みを感じる場合がありますが、それは症状改善の前の生理的反応なのでそのまま続けても大丈夫です。