



プッシュプッシュで 癒されるっ!



足裏には多くのツボがあるって事は、なんとなく知っているけれど、どこに何のツボがあるの？ そう思いのあなたにぴったり！今回は保存版の足ツボ大図鑑です。

ちょっとした体調の変化を感じたらまず足裏をキュッと押してみよう。自分の体調を知るきっかけになるかも！

これで今日からツボ博士☆

足ツボ大図鑑



足のツボとそれに対応する臓器・部位は基本的に同じ側にあります。ただし、目と耳は例外。右目と右耳は左足に、左目と左耳は右足にあります。

※足ツボマッサージは健康法のひとつです。一度押せば必ず、すぐに体調がよくなり健康になるというものではありません。

体には多くのツボがありますが、足の裏には臓器や体の部位のツボが集中しています。足ツボマッサージは血行や代謝をよくして、内臓に働きかけ、体全体の調子をよくする効果があると言われていいます。その部分の臓器や部位が弱っているかも。

クリームなどですべりをよくしてから、手の親指でやさしく、徐々に力を入れながら足裏全体を押してみよう。押して痛い部分があったら、足ツボ大図鑑と照らし合わせてみて。その部分の臓器や部位が弱っているかも。自分の体調を知る一つの方法として、今日から早速プッシュ！試してみよう。

やってみよう!

- 疲れ目** 人差し指と中指の付け根周辺をマッサージしてみよう。
- 肩こり** 小指付け根からその下側の肩に効くツボと僧帽筋に効くツボをマッサージ。僧帽筋は肩周辺の筋肉で肩こりに関係している筋肉と言われています。
- 風邪** 咳や喉の痛みなどには、気管支と肺に効く場所をマッサージしよう。また、風邪のひき始めなら、土踏まずのほぼ中央にある腎臓に効くツボを刺激してみよう。体力の回復を促します。



足ツボマッサージは、体調の悪い時や酔っている時、女性の方は生理中や妊娠中は行わないでください。

すればするほど癒される！



アロマな家事のすすめ



毎日欠かせない家事のひとつがお掃除。お掃除は苦手、面倒と思っている人って意外に多いですね。でも、楽しく癒されながらなら、やる気も出てくると思いませんか？そこでアロマが大活躍。アロマオイルには抗菌・消臭効果のあるものがいっぱい。家事にアロマを上手に取り入れて、心地よく清潔な暮らしを楽しみましょう！毎日のお掃除がササツとはかどりますよ。



ガラス磨き

オレンジのエッセンシャルオイルに含まれるリモンネンは汚れを落としやすくする働きがあるので、落ちにくいガラスの汚れには最適。オイルをたらした無水エタノールをガラスにスプレーして、乾いた布でふき取ればピカピカに。

分量 / 無水エタノール100ml
「オレンジ・スウィート」3滴



雑巾がけ

床を雑巾がけする時、バケツにぬるま湯を入れ、2～3滴のオイルをたらして絞るだけ。癒されるだけでなく、除菌にもなってGOOD。おススメはオレンジなどの柑橘系のほかに、「ペパーミント」、「ラベンダー」、「ローズマリー」、「ユーカリ」、「ティートリー」など。ぬるま湯の中に重層を少し溶かしておく、さらにきれいに！皮膚が敏感な方、手あれが心配な方は、ビニール手袋を使ってね。



カビ防止のスプレー

お風呂場などカビの生えやすい場所には、エタノールを使ったスプレーを。オイルは鎮静効果のあるさわやかな森の香りの「サイプレス」がおススメ。

分量 / 無水エタノール50ml
「サイプレス」10滴



掃除機に

細くちぎったティッシュにオイルを2～3滴落としたものを吸い込ませてから掃除機をかけてみよう。「ラベンダー」「ユーカリ」「レモングラス」なら抗菌効果もあるのでダニや菌をやっつけてくれます。



殺菌スプレー

キッチンなど水回りの雑菌が気になる所のお掃除に。スプレー容器に無水エタノールを入れオイルを5滴。よく振ってから、シュッシュとするだけで殺菌OK！

分量 / 無水エタノール50ml
「ペパーミント」5滴

