

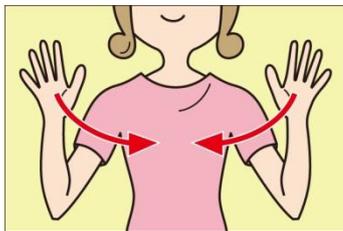
## 指の間の刺激で巡りアップ

寒さもピークのこの時期、手指や足先は末端の巡りが滞りがち。気付くと冷たくなっていませんか。今回は、指先や手の冷えに効くつぼを生かした体操をご紹介します。

つぼの名前は八邪（はちじゃ）。手足の指の付け根に合計八つずつあることから名付けられました。東洋医学では八邪に刺激を与えることで、代謝や血の流れ、気の巡りが良くなるといわれています。一つずつ押すのは大変なので、たたいたり握ったり、こすったりして刺激を与えますが、今回は握る体操を行います。

左右の動きを交互に変えることで脳の運動も同時に行います。いつでもどこでも手軽にできるので、朝晩の歯磨きタイムなど鏡の前で姿勢を確認しながら行くと、さらに効果的でしょう。

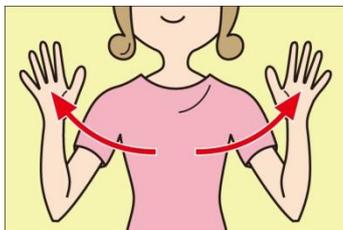
### 手を握ってつぼと脳を刺激



(1) 両肩の位置で両手の指先を伸ばします。



(2) 左手の親指が手前に来るように左右から両手を握ります。



(3) 指先を伸ばして元の両肩の位置に戻します。



(4) 右手の親指が手前に来るように両手を握ります。以上の動作を繰り返します。

#### ポイント

正しい姿勢で行うとさらに効果もアップ。両手を広げる際は、肩甲骨を意識してみましょう。