

朝日生命からの耳より情報！

あさ★みみ
PLUS

誰でもコリと痛みがほぐせる //

もまな
セルフケア



頭のコリと痛み
に悩むあなたに

耳を引っ張り、まわす



こんな症状にも効く！

☒ 頭痛 ☒ めまい

耳のまわりは、側頭部や後頭部とつながっており、頭痛や首肩のコリなどの症状に影響。また、耳まわりの血流が促進することで、耳の内部にある内耳が刺激され、めまいの改善やリラックス効果も期待できます。

なぜもまないの？

カラダの表層を押したり、さすったりするだけなので、力の弱い方でも簡単に実践できます！

楽ちんじゃ！



Step

1

耳を下や後ろに引っ張る

親指と人差し指でつまんで引っ張る。



Step

2

引っ張りながらまわす

耳の根元が柔らかくなるように。



一緒に
やってみよう！



出典：『誰でもコリと痛みがほぐせる もまないセルフケア』石垣 英俊、幸田 誠 著（池田書店）

 朝日生命

ホームページアドレス / <https://www.asahi-life.co.jp>