

1、ライオンのポーズ

目をランランと大きく開いて
舌を太く長く出します

目を見開いて、眼筋を動かして、
目がスッキリします

大きく口を開けて
舌を出し、
唾液腺ホルモンの
分泌を良くします



3、獅子舞のポーズ

舌を太く長く出し、目を見開き、耳を横に引っ張って、
息を吐きながら、首を左右に獅子舞のように振ります

獅子舞をイメージしながら
大げさに動かしてストレス
解消しましょう

顔の筋肉を動かして、
顔のたるみ予防になります

耳には内臓につながるたくさんのツボが
あるので、内臓の働きを活発にします
耳鳴りにも効果が期待できます



2、鼻のモミモミ・耳のモミモミ

鼻骨を、親指と人差し指でもみます

鼻づまりのときにすると、
鼻の通りがよくなります

くしゃみ解消にも
効果があります



耳のふちから耳たぶの上から下まで順番に、
指で引っ張るようにマッサージします



4、鎖骨・胸のマッサージ

両手を鎖骨に重ね、上下に数回動かし、
鎖骨・胸の緊張をゆるめます。

ぜん息の方や、咳がでたときに
おすすめです。



自宅でできる 通いの場

NO.5 顔の部位をほぐす

目・耳・鼻・口を動かして
すっきりしましょう
いつでもどこでも簡単にできる健康法です

なかがわ健康ヨーガ教室
通いの場登録講師
中河 純子

