



不眠症改善！！



コロナ禍で不眠が増加！？（コロナ不眠！？）

おすすめの足ツボと快眠のコツをご紹介します

2021.4 ハートスカイ通信 No.21

コロナ禍での生活の変化によるストレスに加え、心身の休養である睡眠が十分にとれない「不眠」が続くと精神的な疲労が蓄積し、不安感や抑うつ気分、意欲低下といったうつ状態の原因になることもあります。

睡眠は心身の健康の基本です。質の良い睡眠を取るように心がけましょう。

*足裏の反射区(ツボ)を刺激する順番：左足→右足

STEP1.

腎臓の反射区を刺激します。
不眠で疲れやすい腎臓をケア
足の指の方に向かって突き上げるように40~50回強く押しこみます。



STEP2.

輸尿管の反射区を刺激します。
身体の老廃物をスムーズに流す。
腎臓の老廃物を青矢印のように押し流す。40~50回滑らすように刺激します。



STEP3.

膀胱の反射区を刺激します。
老廃物を滞りなく排泄→40~50回強く押し込みます。



STEP4.

足指もみ
左右の全ての指を1本ずつ丁寧にもみます。
指の付け根、側面、関節、先端までじっくり丁寧に
もみほぐすのがポイントです。



STEP5.

肝臓の反射区を刺激します。
安眠の鍵、肝臓のケア→強く40~50回押し込みます。



肝臓の反射区
肝臓の反射区は右足のみです
右足の小指のやや出っ張っている
部分の少し内側です。

快眠のコツ

- ① 朝日をしっかり浴び体内時計をリセットさせましょう。
- ② 眠りにつく2時間前には食事を済ませましょう。
- ③ 眠りにつく1時間前には入浴を済ませましょう。
- ④ 暗い環境で眠りましょう。

寝る前は大きく深呼吸をして身体をリラックス。
ストレスも一緒に吐き出すつもりでやってみましょう。