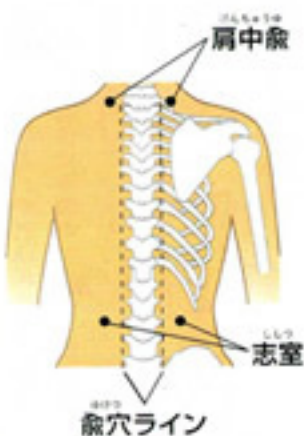


ふわふわmagico 2・4球セット ピンク 3,000円(中山式産業 ☎03・3806・3300)



半世紀以上にわたる名品の新製品。届きにくい背中、腰に。

椅子の背もたれと背中との間に挟み、体重をかけて押圧力を調整しよう。「腰に痛みがある人は、腰骨の上にある志室に。背中への張りには、少しずつ上にならずして背中にある内臓のツボ、膈穴ラインを刺激しましょう。肩こりには、肩甲骨の内側上部にある、肩中倉がおすすめです」
3分ぐらいを目安に持続押圧を。

ヘッドスパ ハンドプロ (プッシュタイプ) 1,050円(満天社 ☎06・6708・7744)



首や肩こりによる頭痛に効く血流促進で美肌効果も。

「気の出入り口である百会のツボに向かって頭皮をマッサージしていくと、頭がスッキリしますよ」
頭皮に当て、4、5回、回してリズムよくマッサージ。下から少しずつ百会のある場所に動かしていくと血行がよくなり、頭や首、肩こり、眼精疲労のほか、肌のくすみもとれ、フェイスアップにも効果あり。

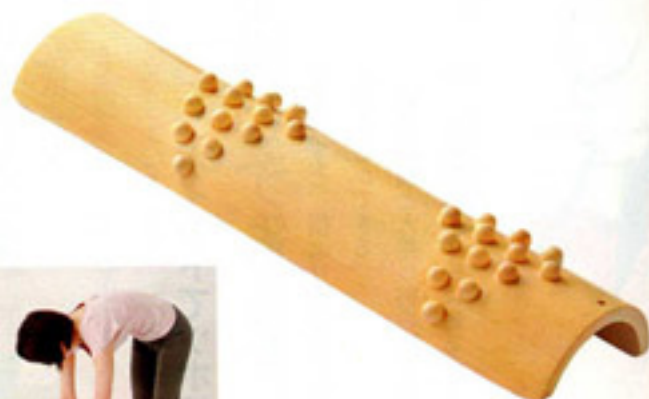
ルルド マッサージクッションL サンドベージュ 9,800円(クロワッサン クロワッサン 二子玉川店 ☎03・5717・6420)



背中、腰やふくらはぎにもみ玉がマッサージ。

ヒーター内蔵のもみ玉が回転しながら上下に移動するマッサージクッション。背中や腰、ふくらはぎなど疲れの気になる場所に。「ふくらはぎなら、ふくらみのところにあるツボ、承山がもみ玉に当たるように。筋肉のこりをほぐします」
もみ玉の圧が強ければ、タオルを1枚挟み、15~20分程度を目安に。

アリアトップ 9,975円、コマドカプリ 8,400円(共にスリア銀座 ☎03・6226・5200)



ツボラボ 足ふみ竹玉付きロング 893円(リープコーポレーション ☎0297・70・2977)



ストレッチで筋肉を伸ばし足裏のツボも刺激。

上体を前に倒し、足裏からふくらはぎの筋肉のストレッチも兼ねて行う。「靴の中でいつも窮屈な思いをしている筋肉を伸ばし解放的にすることで、より足の疲れや冷え、むくみをとるツボ、湧泉に届きます」
最初は痛いかもしれないが、片足ずつ乗せるなどして、徐々に慣らしていこう。目安は30秒を3~5セット。