

習慣の力：朝

習慣 = しきたり、ならわし、くせ、無意識な行動、第二の天性・・・
習慣・・・あなたは「習慣」を見直したことがありますか？



習慣（しゅうかん、英: habit）とは、日常の決まりきった行いのこと。
ある人の習慣は、後天的な行動様式であり反復して行われることで固定化され、いつしかその人とその人の習慣を切り離して考えることができないような状態になる場合も多い。「習慣は第二の天性」なりとも言われる。
習慣を変えるのは一般的に困難なことだとされるが、ロバート・マウラーによれば、小さな控えめな一歩を継続することで習慣を変えたり、新しい習慣を身につけることが可能だと言う。

引用元：習慣 - Wikipedia

朝の習慣：リラックス

朝の習慣で、あなたの身体（体と心）のセルフケアが期待できます。

朝：顔の運動+ツボ押し = 5分

- ① 口の運動：アイウエオ（母音）
- ② 舌の運動：べろだし
- ③ 笑顔作り：イイ（母音）
- ④ ツボ押し：a 懸釐 b 瞳子膠 c 顴膠

姿勢：鏡の前で、座位又は立位で、表情を確認しながら行う。

- 手順：①アイウエオと母音を3～5回繰り返して、顔の筋肉をほぐす。声を出して、ゆっくりと行う。
②べろだしを3～5回繰り返して、舌の筋肉をほぐす。続いて、上下左右、円運動も加える。
③母音「イ」が最後に付く言葉を、3～5回ゆっくりと繰り返す。
かわいイ～、かっこイイ～など、「イ」を伸ばし笑顔をつくる。
顔の筋肉（表情筋）、口角の上がりを意識して行う。
④ツボ押し：a.懸釐 b.瞳子膠 c.顴膠
a.懸釐（けんり）眉の高さと髪の生え際、口を開閉すると筋肉が動く所。ストレス、眼精疲労など。
b.瞳子膠（どうしりょう）目じりの外側、1横指分のところのくぼみ。目じりのしわ、眼精疲労など。
c.顴膠（かんりょう）目じりの真下、頬骨の下のくぼみ部分。美容効果のツボ、額や目じりのしわ。

押し方：ツボ押しは、力を入れる時に息を吐き、力を抜く時に息を吸います。ひと押し3～5秒を目安に、3～5回繰り返します。

効果：顔の循環改善、誤嚥予防、美容効果、滑舌（活舌）の改善、表情の改善など。

たった5分の小さな習慣で、顔の表情と滑舌（活舌）の変化が期待できます。笑う門には福来る・・・です。

朝の習慣：手順



- ①口の運動
アイウエオ（母音）、
声を出して
ゆっくりと行う。



- ②舌の運動
べろだし、
あっかんべ～
を行う。



- ③笑顔作り
イイ（母音）、
かわいイ～、
かっこイイ～など。



- ④ツボ押し
a.懸釐（けんり）
b.瞳子膠（どうしりょう）
c.顴膠（かんりょう）

在宅支援の訪問鍼灸マッサージ専門店
はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3丁目14-10
TEL082-555-3608 FAX082-836-4618
担当／兼元 <https://www.haruto22.com/>

携帯用QRコード

