耳マッサージ

最近仕事などでストレス溜まってないですか？

季節の変わり目で疲れていないですか？

そんな時は耳マッサージがオススメです。

耳には全身の臓器に対応するツボが集まっており、耳をマッサージすることで全身の血流がよくなります。耳マッサージを行う際は、温めた手や指で丁寧に触り、「押す」「もむ」「引っ張る」という動作を行いましょう。

耳マッサージの効能として

1.リラックスやストレス解消

2.自律神経のバランス調整

3.むくみ解消

4.顔のリフトアップ

5.頭痛や肩こりの緩和

まずは1回からでもいいので試しに耳マッサージをやってみて下さい！！