

人差し指の腹で
「耳珠」を押す・
はなすをくりかえす

2 耳珠を押す



3秒間押す

3回

3 耳たぶを 押す



親指と人差し指で
耳たぶをはさみ、
じんわりと押す・
はなすをくりかえす

3秒間押す

3回

4 耳の上部を押す

耳の上部をつまみ、
親指の腹で「神門」を
押す・はなすを
くりかえす



3秒間押す

3回

1~4を
1回ずつ
1日**3**セット

難易度★

耳ツボ3点マッサージ

騒音タイプ

加齢タイプ

更年期タイプ

生活習慣タイプ

1 耳全体を 軽くマッサージする



耳全体を持って
軽くもむ

10~20秒間

耳は「ツボ」の宝庫。とくに耳の入り口の小さな出っ張り「耳珠」には難聴に効くツボが集中しています。耳たぶや耳上部を刺激することで血流改善やダイエット効果も期待できます。

POINT

- 耳ツボ刺激は左右同時に行う
- 「耳珠」は難聴に効く
- 「神門」は自律神経を整える