

3 耳の上側を引っ張りましょう。



2~3
秒

- ☞ 人差し指と親指で耳の上側をつまみ、上へ2~3秒やや強めに引っ張ったら、緩めましょう。
- ☞ 反対側も同様に。

4 耳を折り曲げましょう。



2~3
秒

- ☞ 人差し指の指先の腹を耳の裏側に当て、前（顔側）に押し、耳を2~3秒縦に折り曲げたら、緩めましょう。
- ☞ 反対側も同様に。

耳ひっぱり

耳への刺激は腎臓の働きを活性化し、デトックス（排毒）効果や免疫力を向上させる効果があります。

1 耳たぶを引っ張りましょう。



2~3
秒

- ☞ 人差し指と親指で耳たぶをつまみ、下へ2~3秒やや強めに引っ張ったら、緩めましょう。
- ☞ 反対側も同様に。

2 耳の外側を引っ張りましょう。



2~3
秒

- ☞ 人差し指と親指で耳の外側をつまみ、横へ2~3秒やや強めに引っ張ったら、緩めましょう。
- ☞ 反対側も同様に。