

これってストレス!?

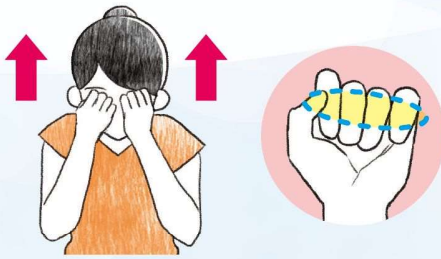
住まいの快適レポート

頭部揉みで心身の不調を緩和!

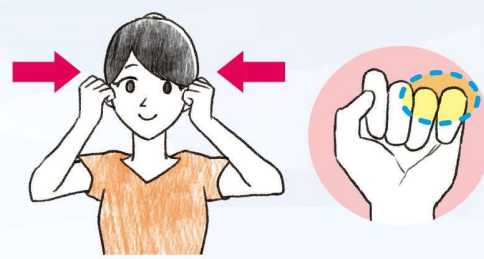
急に変わった生活環境で不安を感じたり、目や肩に疲労が。身体の不調やストレスを感じた時は、頭部マッサージでセルフケアしましょう!

頭のコリを意識しよう!

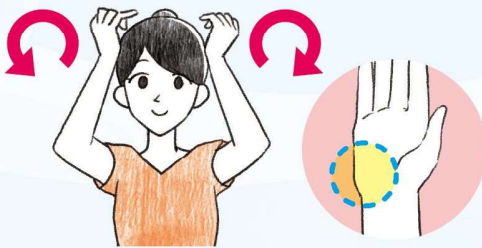
疲労やストレスを感じると自律神経が乱れ、身体にさまざまな悪影響を引き起こします。特に交感神経が活発に働くと、血管が収縮し血行の流れが停滞、肩コリの要因と考えられます。肩以外にも、実はストレスが溜まりやすい頭の筋肉も緊張続きでコリかたまっているのです。身体のコリはさらなるストレスを生み悪循環に。頭部ケアで、自律神経を整えてリフレッシュを!



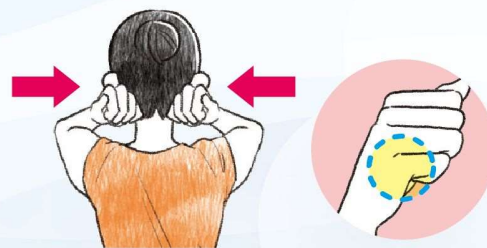
両手を握り、第一関節と第二関節の指4本を眉上に押し付け、生え際に向かって上にこする。10回ほど繰り返す。



薬指と小指の第二関節を耳の上にごっと押しあて、10秒ほどキープ。頭頂部に向かって3箇所を同様にマッサージ。



手のひらの盛り上がっている部分をこめかみあたりに押しあて、グルグルと後ろまわして10回マッサージ。



小指の第三関節を後頭部の耳の下あたりに押しあて、10秒ほどキープ。頭蓋骨の下のラインに沿って中心部へ移動させて、同様に繰り返す。

オススメ商品
スパージュ

交感神経を優位にする極上のリラックス空間



©株式会社 LIXIL



アクアフィール【肩湯】 肌をなでるようなお湯の感触、お湯が織りなすベールのようなその優美な様を美しく演出する照明。身も心も解きほぐす格別の時を育みます



©株式会社 LIXIL



アクアタワー【打たせ湯】

落下する湯の筋に、身体の凝った部分を当てる。文字通り身も心も解きほぐされていくような、あの打たせ湯の感触が自宅のバスルームで味わえます

商品のお問合せは…

㈲高建ハウジング
福島市成川字上谷地64-6
024-572-7020
<http://www.kouken-housing.jp>
kenichi@kouken-housing.jp