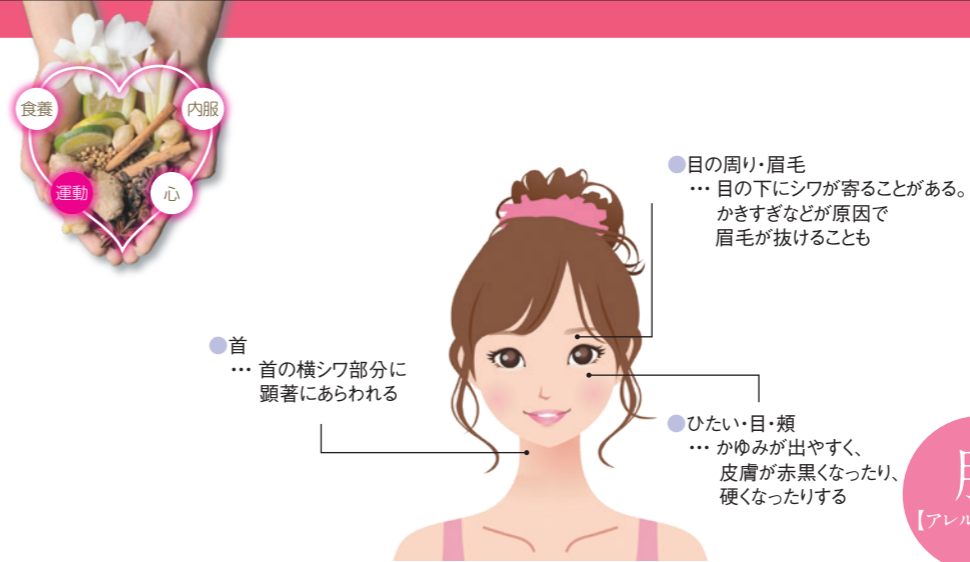


# 美しさチエック！ 外出前に顔のチエックを！

## 美人のカルテ

### 肌

【アレルギー編】



自分のからだをチエックしてみましょう。顔や舌は身体の状態があらわれやすい場所。自分の顔を注意深く見る事で、内臓の不調を発見することができます。これを「望診法」といいます。必要なのは鏡だけ。今日から試してみてください。

**かゆみは抵抗力を身につける過程。健康になるとアレルギー症状は改善します。**

急性のむくみで目が腫れぼったくなるのは、腎臓のトラブルが原因です。また、心臓の血液循環が低下して生じる場合、そして胃腸の不調によるむくみは、胃腸の水分の吸収力が弱まっているために起こり、食欲不振、下痢ぎみなどの症状をとまいません。さらに筋力低下が「むくみ」を生むことも考えられます。筋肉が弱いため血液が循環しにくいからです。改善には毎日の生活に軽い運動を取り入れて、筋肉によく血液がめぐるようにすることが大切です。たとえば、1日10分程度の足踏みをするだけでも、循環がよくなり、胃腸が弱い方はよく噛んで消化を助けることも大切です。

本紙の内容についてのお問合せは発行元又は下記取扱店までお願い致します。



### アニメイトが提案する健康づくり

家族の幸福は健康から。  
セルフメディケーションの普及を通して家族の幸福を実現する。

アニメイト(Animate)とは英語です。和訳すると【蘇生・生命を与える、活気づける】という意味があります。食養・内服・運動を柱として元気な体を実現するための様々なアイデアをご提供するとともに、現在社会的に最も重視されている環境問題に取り組み、身近なところから自分自身の健康を守ること、未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させることに向けて、一つの解決策を提供することを目標にまいります。

近年、様々なウイルスが世間を騒がせております。  
アニメイトでは、最新の感染対策についても考えています。

健康について詳しく知りたい方はアニメイトのWEBサイトへ



# すこやかなお肌のために

12月号  
vol.160

# そせい

【蘇せい】

気になる商品！

寒河江秀行先生監修

「経絡カード」

お肌ツヤヤレシビ2選  
即効性あり！基本の3つのツボ  
美姿勢をキープするストレッチ  
外出前に顔のチエックを！  
魅力永続！男の美学

自分の体は自分でケア。「セルフメディケーション」のすすめ

クロスワード(P11)の  
正解者から抽選で10名さまに  
**蘇せい源  
プレゼント！**

2019年12月20日  
消印有効

190粒入

そせい  
vol.160 発行(株)アニメイト 東京都江東区亀戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP:https://st-animate.jp

漢方 アニメイト 検索



# すこやかなお肌のために

## Self Medication

アニメイトのご提案する「漢方自然療法」は、「食養」「内服」「運動」「心」の4つの要素を柱としています。健康を維持するため、様々なアプローチがありますので、ご自身にあった方法をためてみてはいかがでしょうか。



皮膚のトラブルにお悩みの方はいらっしゃるでしょうか。一時期良くなったと思っても、かゆみや肌荒れがぶり返したり、塗り薬だけではなかなか改善しないことも多いのではないのでしょうか。薬の副作用や、肌荒れが慢性化すると辛いものです。

東洋医学では、からだのどこかに不調があつて、それが肌のトラブルとなつてあらわれると考えられています。

例えば、にきびやおできと言われるものは、皮膚が熱を持って炎症した時にあらわれると考えられます。キュウリや緑茶などを摂取して、熱を冷ますように勧めます。湿疹や肌荒れのようなものは、「瘀血」によるものと考ええます。生姜や長ネギなどで

「血」のめぐりを整えます。血行をよくすると症状がやわらぐのですが、同時に婦人科系の症状も改善されることが多いようです。また、カサカサとした乾燥した肌には、山芋や黒ごまで潤いを与えましょう。シナモンやクコの実も良いでしょう。それぞれにあつた食養で、より元氣な毎日を過ごしていきましょう。

まごめるよ…

・熱の炎症は冷ます

・「血」のめぐりを

整えてみる

## 脳トレしてみよう！

### 10分以内に解けたら脳年齢30歳!?

おなじみナンプレは、一時計憶や推測能力を要求されます。ぜひ、トライしてみてください。

【遊び方】あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。タテ列、ヨ列ありますし、ヨコ列、ヨ列あります。太線で囲まれた3×3のブロックそれぞれ9マスあるブロックが9つあります。のどれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。★正解は5ページ。

5	1					6		9
	3		6	5	9		7	1
	6			8				
		7	5	9	8	1	2	
				6	7			5
				4	1	7	3	8
4		6	9	7	5	3		2
	5	1		3	6	8		
9				1	2			

**健康相談カフェ**

予約制の相談会を行なっています。ご自身やご家族の健康について、なんでもお話しください。

**「健康相談カフェ」**  
完全予約制 無料

会場: 東京都江東区亀戸1-32-8 イワハナビル6F  
TEL: 03-3636-2994 (担当: 呉大(ごだい))





気になる商品！

# 本来の自分を取り戻して 心身の不調を予防する

寒河江 秀行先生 監修



「経絡カード」

寒河江秀行先生の紹介する「経絡カード」は、先代の寒河江徹先生が考案した「円心五法」を土台として解かれます。「円心五法」とは、陰陽五行説と食事、運動、睡眠、休息、心の5つを組み合わせた健康法で、「経絡カード」が導く、心と体の状態を論理的に解説してくれます。目の前に提示されるカードを好みで選ぶと、選んだ人自身の「本当」が見えてくるのです。

先生曰く、「さながら野生の肉食動物が消化のために特定の草を食べるが如く、人間は自分の問題や解決を本能で察知しています。カードを選ぶことは、その本能を引き出させ、その指針を自らに問う作業。自ら選ぶことで、言葉を超えてより正確な診断ができるのです」。

1セッションは全部で3回カードを選ぶ機会があります。それぞれ6枚の中から一つを選ぶ形で進み、1回目は内臓、2回目は体の部位、3回目は心を示しています。



円心五法研究所長 寒河江 秀行先生  
プロフィール  
1962年神奈川県生まれ。「足操術」の考案者である父・寒河江徹よりヨガ・仙道・食養・整体・精神統一法を学ぶ。1996年にNPO法人日本フットセラピスト協会を設立。「心と体の元気を取り戻す」をテーマに、講演やセミナー活動を精力的に行う。

## 答えはいつでも 自分の中にある

状況的に辛いうつ状態を送る日々の中で出会った、この「経絡カード」の効果を実感した私は、「経絡カード」をもっと効果的に活用できるように、東洋医学の理論的土台である陰陽五行説を取り入れながら体系化しました。誰でも簡単に、自分や周りの人の健康サポートができるツールとして、現在の形に落とし込みました。例えば私のように、精神的にどん底と思える日々を送っていたとしても、この「経絡カード」によって、自分のからだをメンテナンスできるようになったのです。

「経絡カード」を通してわかったのは、人は本来、本能的には自分の不調部位や気の滞りの起こっている部分を知っているということです。

たとえ以前の私のように、自分の状態をうまく把握できなくなりましたが、脳は体の状態を知っています。そして、視覚を通してその答えを教えてください。それが「経絡カード」なのです。

## 経絡カード授与式

このたび、「円心五法」寒河江秀行先生による「経絡セラピー」研修(5時間×3回講座)が終了しました。初回の研修を記念して、アニメイトの佐藤社長より、修了生の皆様に「経絡カード」の額が特別に贈呈されました。これからの実践で、研修の成果を生かした更なるご活躍を期待しています。



## 体験談



呉大ともみ

私が寒河江先生の研修を受けたのは今年の4月でした。研修中、私が引いたカードを見て、先生は「このカードを引く人は……」という人が多いです」とおっしゃり、「何をやりたいのですか?」という質問をされ、しどろもどろながら寒河江先生と会話をしているうちに自分の気持ちがいずれも少しずつ整理されていくのがわかりました。

私は自社のサロンをオープンするのが長年の夢でした。一方ではなんとなくの不安もあり、夢と不安が背中合わせの状態でした。

それが、寒河江先生との会話の中で、自分の心に本の芯が通ったように感じました。そうすると、周りの状況も自分にプラスに向いてきてくれました。

私は寒河江先生との出会いから運命が変わったように感じます。



直営店舗をOPENしました！

## コスメティックサロン

## GODAI

アニメイトの創業当時のテーマは「美と健康」です。

33年後の今日も、ハイグレード化した同じテーマでコミュニケーション力の高い、「メンバー制サロン」をオープンしました。

リンパケア・肌別パック・セラヘルツィオン導入による「ベシックスコース」に加え、「オプシオンパックメニュー」を用意。

個々人に応じた総合美容カウンセリングにより、私たちが本来持つ自己回復力の働きを強め、お肌を若返らせます。



脳トレ(P3)の正解

5	1	4	7	2	3	6	8	9
8	3	2	6	5	9	4	7	1
7	6	9	1	8	4	2	5	3
3	4	7	5	9	8	1	2	6
1	2	8	3	6	7	9	4	5
6	9	5	2	4	1	7	3	8
4	8	6	9	7	5	3	1	2
2	5	1	4	3	6	8	9	7
9	7	3	8	1	2	5	6	4





## 栃木県宇都宮市 星野 忠之 様 (78歳)

今月ご紹介するお客様は、宇都宮市在住の星野忠之様です。奥様のリウマチが奇跡的に改善したという体験をもつ方です。最近の元気生活を伺いました。

### 今月の お客様

**編集者**：もしかしたら、健康食品を飲んでいない。その他にも健康器具も使っています。星野様、私のところは夫婦で美味しいお米を生産している農家です。私も妻が愛用しているアニメイトさんの健康食品を飲んでます。最近の元気生活を伺いました。

#### スーパー ST 30万本の実績

発売から24年目！ 30万本の実績  
漢方由来の植物性健康食品

知らず知らずのうちに身体の不調を感じる方のため。東洋伝承医学の粋を極めたスーパーSTが、あなたの健康をサポートします。

この様な方にお勧めです

- ストレスを強く感じる方。
- お通じにお悩みの方。
- 年齢による諸症状にお悩みの方。
- 疲れやすい方。
- 手足の冷えでお悩みの方。



スーパー STと同じ成分  
お求め安いタイプ  
**蘇せい源**  
内容量 34.2g (180mg×190粒)  
¥12,000 (税別)

スーパー ST  
¥18,000 (税別)  
内容量 57.5g (250mg×230粒)  
1日に6~8粒を目安に白湯(さゆ)と一緒に召し上がってください。  
食生活は主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。

**編集者**：良かったですね。でもすごい話ですね。ところで、星野様はご年令の割にお若く見えますが元気の素をおしえてください。

星野様、私のところは夫婦で美味しいお米を生産している農家です。私も妻が愛用しているアニメイトさんの健康食品を飲んでます。最近の元気生活を伺いました。

星野様、今、事情があつて外孫の高2と中2の二人の男の子をお世話しています。午前5時前後に起きて、食事をさせて、おにぎり5個を持たせます。高2の子は、自転車で1時間近くかかり、中2の子は私が車で20分、朝のラッシュの時間帯に送ります。

送る前に、私は30分岩盤浴に入り、目、神経を休ませ、スッキリ、元気になつてから運転します。

**編集者**：毎朝は大変ですね。でも星野様はタフです。

星野様、こんにちは。奥様のリウマチが改善したそうですね。

星野様、妻は1990年にリウマチになりました。大病院に14年も通いましたがよくなりました。リウマチは現代の医学で完治する病気ではないと聞いていました。2008年に知人の紹介でアニメイトさんを知り、「スーパーST」「皇林」「蘇せいシリーズ」を愛用して奇跡的に改善したのです。まるで夢のような結果で、病院の先生は「不思議だ！」と驚いていました。

**編集者**：良かったですね。でもすごい話ですね。ところで、星野様はご年令の割にお若く見えますが元気の素をおしえてください。

星野様、私のところは夫婦で美味しいお米を生産している農家です。私も妻が愛用しているアニメイトさんの健康食品を飲んでます。最近の元気生活を伺いました。

星野様、今、事情があつて外孫の高2と中2の二人の男の子をお世話しています。午前5時前後に起きて、食事をさせて、おにぎり5個を持たせます。高2の子は、自転車で1時間近くかかり、中2の子は私が車で20分、朝のラッシュの時間帯に送ります。

送る前に、私は30分岩盤浴に入り、目、神経を休ませ、スッキリ、元気になつてから運転します。

**編集者**：毎朝は大変ですね。でも星野様はタフです。



### 鶏肉とねぎ塩焼き

#### つくりかた

- ①太めの長ねぎは長さ5cmに切っておきます。
- ②フライパンを火力は強で温め、鶏もも肉の皮目から焼き、ここで塩と胡椒をふります。こんがりしてきたら裏返し、長ねぎを追加します。再び、塩と胡椒をふります。
- ③1分ほど焼いたら長ねぎも裏返し、スイッチを切ります(余熱で3分)。
- ④鶏肉をカットし、盛り付けて出来上がりです。

※調味料やお野菜はお好みで増減してください。

#### 材料(2人前)

鶏もも肉	1枚	塩	適量
太めの長ねぎ	2本	粗びきコショウ	適量

### 長ねぎチヂミ

#### つくりかた

- ①長ねぎは小口切り、さきいかは細かく切ります。
- ②卵、小麦粉、片栗粉、だし汁を1と混ぜ合わせます。
- ③塩で味を調べて、火力は強でフライパンを熱し、ごま油を薄くひいて火力は3に。こんがり焼いたら、ひっくり返して1分ほどスイッチを止めて余熱で焼き上げます。
- ④タレの材料を混ぜ合わせ、チヂミにつけてお召し上がりください。

※香ばしくおつまみにぴったり

#### 材料(2人前)

長ねぎ	大1本	片栗粉	大さじ3
卵	1個	だし汁	130cc
さきいか	少々		
干しエビ	お好みで	【タレ】	ポン酢 大さじ3
塩	少々		ごま油 小さじ2
小麦粉	50g		ごま 適量



遠赤外線調理器具  
スーパーラジエントヒーターで  
つくりました



### RHヒーター FG-800

大きさ：幅295mm×奥行410mm  
×高さ75mm  
重さ：約3.3kg  
価格：138,000円(税別)



薬膳アドバイザー  
ヨガインストラクター  
呉大 ともみ

「風邪にはネギ」というように、血行促進、殺菌消炎、免疫機能を高め、食物のイオウ成分の硫化アリルが多く含まれます。

### 冬は「腎」がポイント

水・冬・腎・黒・鹹・寒・髪・耳・恐・「腎」が弱っていると、腰痛や頻尿など下半身トラブルと老化が早まりがちです。

冷えやすい、歯が弱い、膀胱炎になりやすい、耳鳴りがする、下半身がむくみやすい、白髪が多い(若白髪)。冬は寒さに耐えるために栄養をからだに蓄積する季節。感情に関しては腎が弱るとささいなことでもビクビクしがちです。

### からだ

足全体の血行をよくし、体の冷えやむくみを取りましょう。

### たべもの

「黒い食材」黒豆・昆布・海藻類・黒ごま・長芋・黒砂糖など、生命力や気力を養って若々しい体を保つパワーがあります。

### ところ

しっかり体を温め、のびのびとリラックスし、よく眠ることがココロのためにも大切です。



いつまでも

カッコよくありたい。  
男の美学

男性にとっての大きなテーマである「髪の毛問題」。実に多くの情報が巷に飛び交っているので、ここでは大きく原因と対策をまとめました。それぞれの状況に応じて、対策をしていきましょう。

<原因>

AGA（男性型脱毛症）による薄毛が原因のほとんど、とされています。薄毛率としてはアジア圏で日本は1位と言われており、AGAになる原因としては、

- ①男性ホルモン ②過度なストレス ③生活習慣の悪化

と言われています。①についてはともかく、②③については、生活習慣病全般に言えるので、バランスの良い食生活と睡眠をとることがその対策になるでしょう。

<予防・対策>

- A. タンパク質・ビタミン・ミネラルを摂る
- B. お酒・タバコを控える
- C. 6時間以上の睡眠をとる
- D. シャンプーの際、しっかりすすぎ洗いをする
- E. 市販の育毛剤を使う
- F. 市販の育毛サプリを飲む
- G. 市販の発毛剤を使う
- H. 専門家とAGA治療を行う（投薬等）
- I. 植毛の手術を受ける（自毛/人工毛）
- J. 受け入れる



「自分の魅力は見た目じゃない、人間性や経験、知識なんだ」と言い切れる人はそこまで多くはありません。でもそうありたいですよね。ありのままでも自信を持って生きられるか、そのせめぎ合いで苦しむのが男の性かもしれません。数年前に孫正義さんのツイートで世間に広まった言葉をご紹介します。

「髪の毛が後退しているのではない。  
私が前進しているのである。」

ストレッチについて  
詳しく知りたい方は

Webサイトを  
チェック!



Webサイトには動画もアップしています。再生しながら一緒にやってみましょう。

耳鳴りの予防

首の痛み、鼻詰まり、片頭痛の改善

3 横向きに寝る

- ①まず、横向きに寝ます。
- ②両足は軽く重ねて、左腕は太ももに乗せます。
- ③その状態で、深呼吸をします。
- ④次に、右手と左足を前に伸ばします。
- ⑤左手を後ろに回し、脇腹の下に差し込みます。
- ⑥そして、顔だけをゆっくり床に向けます。
- ⑦最後に、楽な姿勢に戻しましょう。



1 耳を揉む

- ①まず、人差し指で耳の内側を回しながらマッサージします。
- ②マッサージが終わったら、素早く指を抜いていきます。
- ③次は耳たぶをつかんで、軽く引っ張ります。
- ④次に、回していきます。
- ⑤そして、親指を耳に入れ、残り4本の指を頭に置きマッサージしていきます。



耳が熱く感じるだけでなく、目も明るくなる

2 象さんのポーズ

- ①腕をクロスして、耳たぶを引っ張ります。
- ②上半身をそらして、ひじを上げます。
- ③そのまま、上半身を倒していきます。
- ④この時、腰の角度90度を意識しましょう。
- ⑤さらに体を倒していきます。
- ⑥ゆっくり体を戻します。

交差する両手を広げるほど耳への刺激が大きくなり、血液循環がより効果的になる

90°

腰を強くする、お腹のぜい肉を除去する

鼻の詰まりを和らげる

耳のトラブルの予防と改善

ご好評いただいている『骨盤・股関節体操』の誌上講座の第7回です。今回の体操は、血流を促すことにより、耳だけでなく目や鼻もスッキリさせ、からだ全体の活性化が期待できます。本誌面と合わせて動画でも動きをご覧いただくとスムーズに体操できると思いますので、左上のQRコードからアクセスしてみてください。

本番編 17



薬膳アドバイザー  
ヨガインストラクター  
呉大ともみ

頑張りすぎず、力の入れ具合を調整しながら、ほどよい刺激になるように、無理なく続けてみましょう。



1日5分!  
美姿勢をキープする  
ストレッチはこれだ!



## 今月のクロスワード

解いてプレゼントをゲットしよう!

1	B	2		3
			A	
4	5		6	
7			8	9
10		C		D

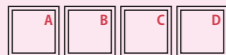
### 【タテの鍵】

- 1.高波から守り、港内の静穏を維持。
- 2.物事の道理を悟り、知ること。
- 3.果汁などをゼラチンで固めたお菓子。
- 5.和名では荔枝(レイシ)という。
- 6.倉敷市と坂出市を結ぶ「〇〇大橋」。
- 9.緑、紅、麦、美味しく飲める。

### 【ヨコの鍵】

- 1.倒れたピンの数で競うスポーツ。
- 4.怒りや怨みを他に向け気を晴らす。
- 7.慌てて逃げ去る。「ほうほうの〇〇」。
- 8.セリフや仕草を間違えること。〇〇る。
- 10.「〇〇一会」、出会いを大切に。

### 答えは 冬至にはコレ。



上記の四角に当てはまる4文字をご記入いただき、住所・氏名・電話番号・今月号で印象に残っている記事をご記入の上、株式会社アニメイトまでハガキでご送付ください。

※お手数ですが切手をお貼りください。

※ファックスでも受け付けています。(03-3636-2992)

クロスワードの正解者から抽選で10名さまに

**蘇せい源  
プレゼント!**

2019年12月20日  
消印有効

FAXは2019年12月20日に届いたもの



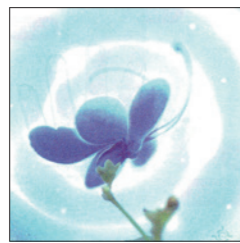
190粒入



### 五行説に基づく経絡カード

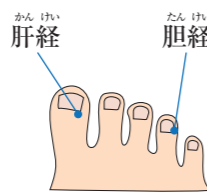
宇宙に存在するすべてのものを「木・火・土・金・水」の五要素に分類するのが、中国で生まれた五行説。外側の肝・心・脾・肺・腎を矢印で示しているのが、相手の機能や活動を助け促す「相生」、内側の矢印は相手の機能・活動を抑制する「相克」という関係です。この五要素がお互いに補い合い、抑制し合うことによって、健康が維持されると考えています。

#### ⑥ エルフイン Elfin



エルフィン、眼精疲労や、目からくる頭痛、首・肩こりを感じる方の引くカードです。疲れやすさ、不眠、イライラしやすいなどもあるでしょう。「春」にあたり、種まきの時期です。新しいエネルギーを出して、思い描くビジョン実現のためセルフケアで準備を整えましょう。

#### ツボ



#### ツボの位置

肝経のツボは、足の親指の爪の生え際右に、胆経のツボは、薬指の爪の生え際右に、それぞれ位置しています。

#### ⑤ ワックス・アップル Wax apple



ワックス・アップルは、主に下肢のむくみや手足の冷え、耳鳴り、難聴、腰痛といった症状を感じる方が引くカードです。「冬」にあたり、休息と充電の時期、しっかり心身を休ませて、勉強や趣味を存分に楽しんでから、春の再始動に備えましょう。

#### ツボ



#### ツボの位置

腎経のツボは、足の小指の爪の生え際左に、膀胱経のツボは、同じく爪の生え際右に、それぞれ位置しています。

#### ④ スパイダー・リリー Spider lily



スパイダー・リリーは、息苦しさや呼吸のしにくさ、咳や鼻水、鼻詰まりなどの呼吸器関連の症状と、下痢や便秘といった大腸に関係します。体重のコントロールに注意が必要です。また、お金にまつわる経済的な成果や結果などとも関連しています。丹念なセルフケアを心がけつつ仕事に邁進すれば、実りの年を迎えられるでしょう。

#### ツボ



#### ツボの位置

肺経のツボは、手の親指の爪の生え際左に、大腸経のツボは、人差し指の爪の生え際左に、それぞれ位置しています。



監修  
円心五法研究所所長  
寒河江 秀生先生

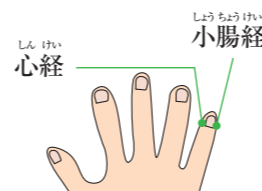
以下にお見せるカードから直感的に一番気になるカードを選んでください。視覚から脳に働きかけ、どの経絡に滞りがあるのか、体のどの部分に歪みがあるのか、心がどのようなストレスを抱えているのか、それらを選んだカードで判断していくものです。そこから、陰陽五行説の理論に基づくアドバイス、そしてセルフケアの実践を通じて、心と体の不調を改善していきます。

#### ③ サンフラワー Sunflower



サンフラワーは、高血圧と低血圧、動悸や息切れなどの症状が出やすくなっています。血流の低下は内臓だけでなく精神にも影響をあたえます。エネルギーの低下で、気分が落ち込みやすい、気持ちに行動が伴わずに空回りすることもあるでしょう。経絡の滞りを取ることで、内に秘めていた計画も、思い切って行動に移せるでしょう。

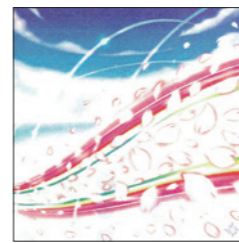
#### ツボ



#### ツボの位置

心経のツボは、手の小指の爪の生え際左に、小腸経のツボは、同じく右に、それぞれ位置しています。

#### ② レインボー Rainbow



レインボーは、胃腸などの消化器の機能、食欲のコントロール(過食や拒食)を司るほか、すい臓の働きにも関係しています。これからの人生に向けた足固めの時期。しっかりセルフケアをして、揺らぎがちだった心身の土台を確かなものにしましょう。

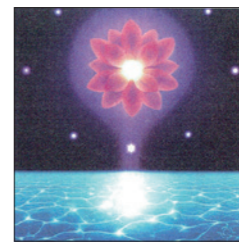
#### ツボ



#### ツボの位置

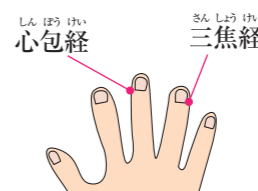
脾経のツボは、足の親指の爪の生え際左に、胃経のツボは、人差し指の爪の生え際に位置しています。

#### ① ロータス Lotus



ロータスは、「希望や願望」の心と結びついたカードで、迷いや不安を抱えている時に選びやすいとも言えます。体の大敵である冷えに気をつけ、普段からリズムのある生活を心がける必要があるでしょう。

#### ツボ



#### ツボの位置

三焦経のツボは、薬指の生え際右に、心包経のツボは、手の中指の爪の生え際左に位置しています。

# 経絡カード

今月のテーマ商品

各カードのツボを、ご紹介します。ツボは左右反転した位置の両手足にありまます。刺激は両手足とも行いましょう。各カードのツボを、揉んだり押ししたりして、刺激してみましよう。指全体を回したり、揉みほぐしたりすることも効果的です。指を回す場合は、前回り、後ろ回しをそれぞれ10回程度行うとよいでしょう。(※右手足で解説しています)

