

## 優しさ伝える「肩もみ」

子どもの頃、母の日の定番プレゼントと言え、  
「肩たたき券」でしたが、肩もみは硬くなった体がほぐれる  
だけではなく、家族のコミュニケーションとしても役立ちます。肩回りは、  
細かい筋肉が多く、運動でほぐしきれないこともあります。どうせする  
なら、してもらおうなら、より気持ちよく！今回は、肩もみの秘訣をお教え  
します。



まず押さえておきたい肩もみのポイントは、もむ場所です。

①肩にあるシャツの縫い目のライン ②背骨と肩甲骨の間 ③肩甲骨  
と首の間 この3点がもみどころです。

もみ始めは手のひら全体を使い、①②③を優しくさするようにします。  
手を当てて、温めていくイメージです。「手当て」という言葉があるよう  
に、ゆっくりさするところから始めると、もまれる人の体が安心します。

相手がリラックス出来たようなら、次は親指の第一関節より先全体を  
使って、①②③のゾーンに圧をかけていきます。ポイントは、指を体の  
中心に向かって沈めるように、ゆっくりと力を入れていくことです。ギュ  
ギュッと押し込む短い刺激は、痛だけで効かないので避けましょう。  
また、効くからといって同じ部位ばかり刺激すると、そこだけ血行が良  
くなり、肩もみ後に違和感が出やすくなるので、全体を満遍なくもみほぐ  
した後、気持ちのよいポイントを重点的にもむのがオススメです。

最後は首筋です。中央の骨の両側をもむようにします。ぐらつくとか力が  
伝わりにくいので、テーブルなどに額を当てて固定をすることもみやすい  
です。

力加減は相手の表情を見ながら調整するようにします。マッサージは  
もむ側ともまれる側が一緒に作るものです。もまれる側も「もう少し強く」  
「そこが気持ちいい」と伝えてあげるのが良いコミュニケーションに  
繋がります。

もんでもらう時はあまり厚手ではない服の方が、もむ側の指先の感覚  
がしっかり伝わります。痛がる刺激はしないのが基本です。炎症や  
痛み、違和感がある場合は肩もみを控えるようにして下さい。

お互いに優しい気持ちになれる肩もみ、ぜひ試してみてください。

## カピバラにも美肌効果あり！

山口市の湯田温泉の美肌効果をカピバラ  
が立証し、話題となっています。

このユニークな研究は、昨年12月に  
山口大学の教授らによって発表されまし  
た。温泉の効能を動物実験で証明した  
研究はとても珍しく、この結果が科学的  
なことだけではなく、地域の活性化にも  
一役買うのではないかと期待されていま  
す。

湯田温泉は、足の傷を癒しに毎晩訪れ  
る白いキツネがいたとの伝説が残り「美  
肌の湯」と言われています。一方、南米の  
温暖な水辺に生息するカピバラは、日本  
で過ごしていると冬に皮膚が乾燥し肌  
荒れを起こしてしまうことに注目し、  
この研究が始まりました。

研究は、温泉の湯を山口県美祢市の  
秋吉台自然動物公園サファリランドに  
運び、カピバラ9匹を21日間、毎日  
15分ずつ入浴させるという方法で行い  
ました。その結果、肌の色素成分のメラ  
ニン量は1割ほど減少し、水分量が約3  
倍に増加、美肌効果を確認しました。  
また、入浴時にカピバラが目をつむる  
頻度が平時の4倍に増え、リラックス  
効果があることも分かったそうです。



## <今週のオススメレシピ♪ たけのこと豚肉の炒めもの★>

【材料(2人分)】

茹でたけのこ(100g) 豚肉(100g) 酒(大さじ1/2) 片栗粉(小さじ1/4) 醤油(小さじ1) 塩(少々)

【作り方】

- ①たけのこは幅1cmのくし形に切る。豚肉は一口大に切り、酒・塩(少々)・こしょう(少々)で下味をつける
- ②フライパンに油をひき、たけのこをしっかり焼いて、いったん取り出す
- ③②のフライパンに豚肉を入れ、しっかり炒め、醤油を入れて、さらに炒める
- ④③に②のたけのこを戻し、塩(少々)で味を調えたら出来上がり！

