physical
FIT-
NESS

“からだ”をつかう。
＜連載＞

時短セルフケアが叶う耳ツボマッサージのススメ

撮影／菅原景子　取材・文／和栗恵

東洋医学の中で「全身の縮図」と位置づけられている「耳」。耳には、体の中の臓器に対応するツボが密集しているとされ、正しくケアし、マッサージなどにより刺激を与えることで、なんとなく感じている不調にアプローチできるといいます。通勤の合間に。仕事の休憩中に。自宅でのリラックスタイムに。いつでも実践できる耳マッサージのやり方を覚えて、手軽なセルフケアを楽しんでみませんか？

古くから活用されてきた「耳ツボ」効果はどんなものがある？

中国最古といわれる医学書や古代ギリシャの文献の中にも記述があるなど、古くから健康維持や不調の緩和に活用されてきた「耳介（じかい）療法（耳に刺激を与えて治療する医療法）」。
1956年、フランスのポール・ノジェ博士がこの耳介療法をわかりやすく体系化したことで、世界的に広がりを見せることとなりました。

2000年代に入ると、米国では薬物依存症の治療プログラムやPTSDのケアの一環として活用されるようになるなど、耳ツボは身体的なケアはもちろん、メンタルケアにも応用されるケースが増えています。

ちなみにノジェ博士は「耳には胎児が逆さまに投影されている」と理論づけていて、耳の上部が足、耳たぶが頭、中央が内臓 ――― というように、体に対応するツボがあるそう。

「たとえば耳を触ってみて、上部が冷たければ足が冷えているということ。硬い場所がある場所は不調がある可能性があります。毎日のセルフチェックに、ぜひ、耳を役立ててみてください」――― そう語るのは、イヤービューティーセラピストの岡田真樹さんです。

自身を「耳オタク」と称する岡田真樹（おかだ まき）さん。鍼灸師の資格を持ち、イヤービューティセラピー®のマスターセラピストとして、鍼灸治療に、講演に、メディア出演にと精力的に活動中。フィットネスの現場や鍼灸師としての知識を活かしたアドバイスが人気です。

耳を揉むことで血行がよくなり、体の隅々にまで血液が行き届き、不調の改善につながる ―――
これが、耳介療法の基本です。巡りがよくなることで、むくみが取れたり、内臓の働きが高まったり、

副交感神経が働いてストレスが改善されるなどの効果を得ることができます。

ところで、耳を揉んだりマッサージしたりする上で、注意すべきことはあるのでしょうか。

「耳をケガしている人や、中耳炎など内耳の疾患がある方は、治ってから行うようにしましょう。また、耳の皮膚はとても繊細なもの。爪やネイルアートの凹凸が当たらないよう行ってください。

健康な方であれば、いつどこで行ってもOKなのが、耳マッサージのよいところです。また、耳への刺激は効果が早く表れるのも特徴ですので、立ち仕事で足が疲れたな、と思ったら耳の上部を揉むなど、セルフメンテナンスを楽しんでください」

なお、岡田さんによれば、揉んだり引っ張ったりといったマッサージを行うだけであれば、耳のツボの位置が正確にわからなくても大丈夫とのこと。

「耳を触るだけでも体がポカポカしてきます。免疫アップ効果も期待できますよ」

では、最初に耳のセルフチェックを行ってみましょう。

耳の状態をチェック

・固い部分はないか？

「まずは、手で耳たぶ全体を揉んでみましょう。耳介は軟骨なので、本来は柔らかいもの。あきらかにほかの部分と違って固くなっていることがあれば、そこに対応する部分の体がこっていたり、疲れていたりする可能性が高くなります」

・冷たい部分はあるか？

「耳の冷えは体の冷えを表すとされています。耳たぶ上部が冷たい場合は足、中央部が冷たい場合は内臓、と、対応する箇所が冷えている可能性があります。特に女性は末端が冷えやすいもの。時折耳を触ってチェックし、冷えているようであればしっかり揉んで血流を改善。厚手の靴下や腹巻なども併用し、冷えを改善するようにしましょう」

・熱を持っている部分はあるか？

「冷えとは逆に、あきらかに熱を持っていたり腫れたりしている場合は、対応する部分に疾患があることも。熱や腫れがある場合は揉むのをやめ、症状が続くようであれば耳鼻科を受診しましょう」

耳の状態が確認できたら、いよいよ耳のマッサージにチャレンジ。可能であれば両手をよく洗い、手を拭いてから行いましょう。

毎日の習慣にしたい

朝晩のお手軽マッサージ

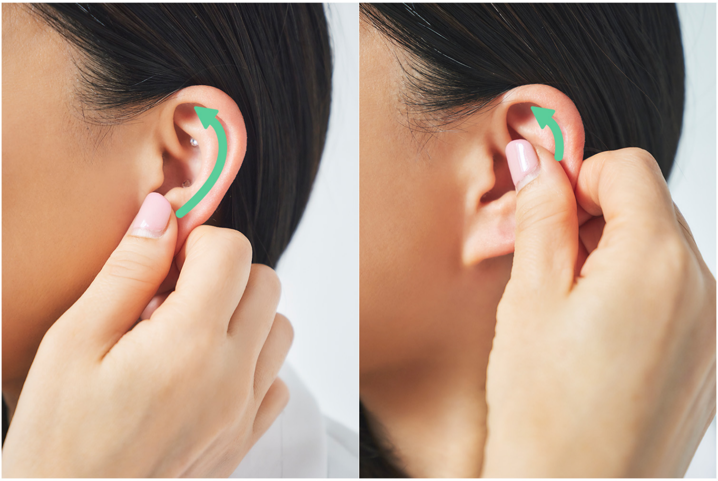
まずは、朝起きた後と夜眠る前、1日2回の習慣をつけたい、1分で完了する耳ツボマッサージを教えていただきます。下記の、マッサージの際に気を付けたい5つの注意点に留意し、適切に行うようにしましょう。

耳を触るときのポイント

・親指の腹を使う
・皮膚を擦らないようにほぐす
・爪が当たらないように注意
・ご自身が気持ちいいと思う強さで
・マッサージ時間は1分程度を目安に

耳の準備体操（朝晩ともに30秒）

「まずは耳の準備体操から。耳たぶを、下から上に向かって揉み上げていきます。30秒くらいかけて、痛気持ちいい強さで揉んでみましょう。
親指の腹を使うのがポイントなので、右耳であれば左手で、左耳であれば右手で行うとやりやすいと思います。揉み上げながら、冷えている場所や硬くなっている場所を探るのもいいですね」

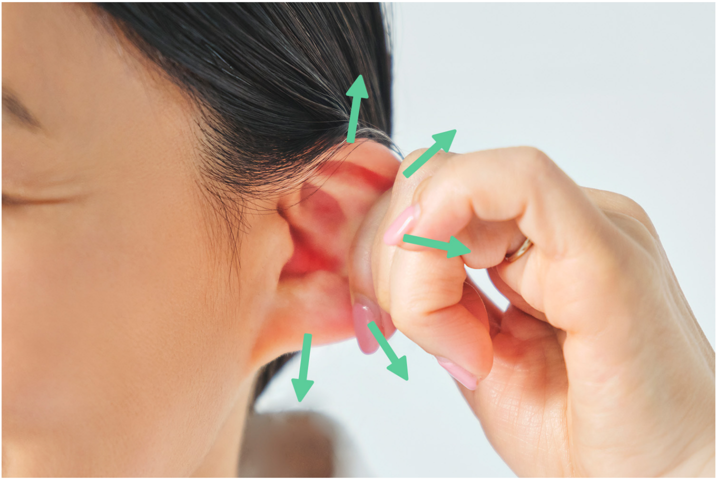


朝work（30秒）

「準備体操が終わったら、耳を上、斜め上、横、斜め下、下の5方向に向かって、1秒間くらいずつ引っ

張ります。

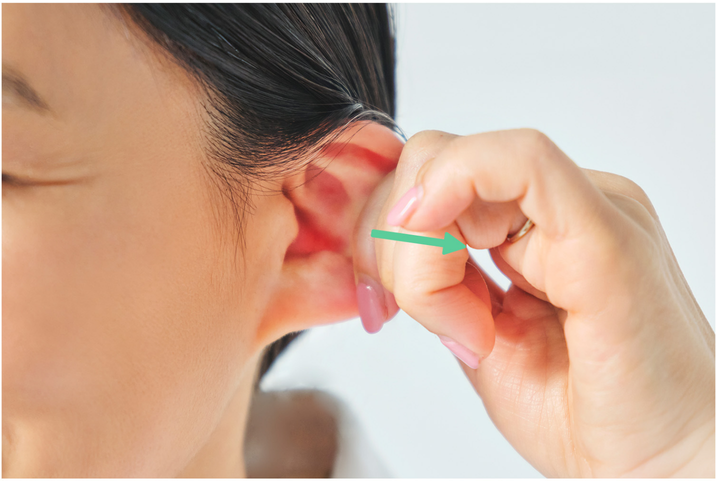
耳を引っ張ることで、自律神経が整い眠気を覚ます効果が期待できるほか、視界がクリアになり、むくみやたるみの解消や、顔のリフトアップ効果も期待できます」



夜 work（30秒）

①「朝と同様に、準備体操をしてから行います。耳たぶの根元を親指と人差し指で掴み、前に5回、後ろに5回、耳全体を動かすイメージでまわします。耳の付け根をほぐすことで、顔の筋肉がほぐれ、頭がリラックス。眼鏡やマスクをかけることで疲労した顔の筋肉が癒され、ほうれい線やシワを減らす効果も期待できます」

②「接客業の方は特に、知らず知らずのうちにストレスがたまりがち。副交感神経を優位にして心を癒すには、耳を横にゆっくり引っ張りながらの深呼吸がおすすめです。
耳を引っ張ると肺が開き、深く呼吸できるようになります。ストレスがたまると呼吸が浅くなってしまうもの。夜だけでなく、息苦しさを感じたときは、このマッサージを試してみて！」



お悩みに合わせた耳ツボも効果的

続いては、お悩み解消に役立つ「耳ツボ」をご紹介。その前に、覚えておいてほしいことがあると岡

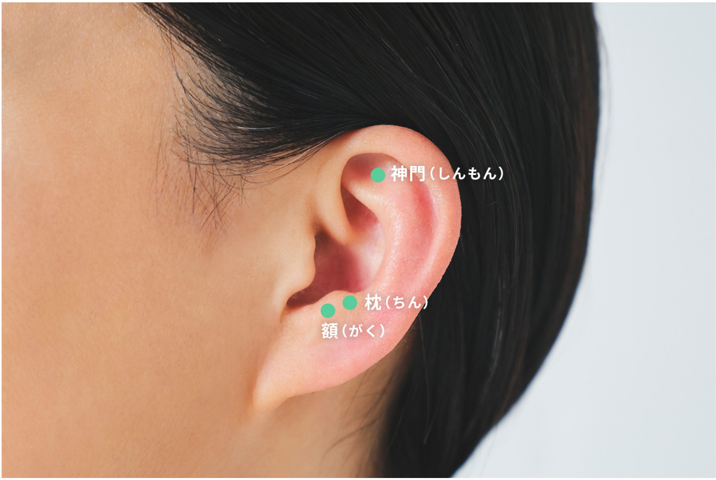
田さんは語ります。

「最近、耳ツボジュエリーが人気ですが、正しい知識を持たない方による施術や、誤った情報の発信もあるようです。耳ツボを試したい場合は、きちんと知識を持った鍼灸師やセラピストによる施術を受けたほうがいいでしょう。

正しいツボを押すことができれば、体調不良の改善や肌質改善、免疫アップなどうれしい効果を得ることができます。ぜひ、毎日の生活に取り入れてみてください！」

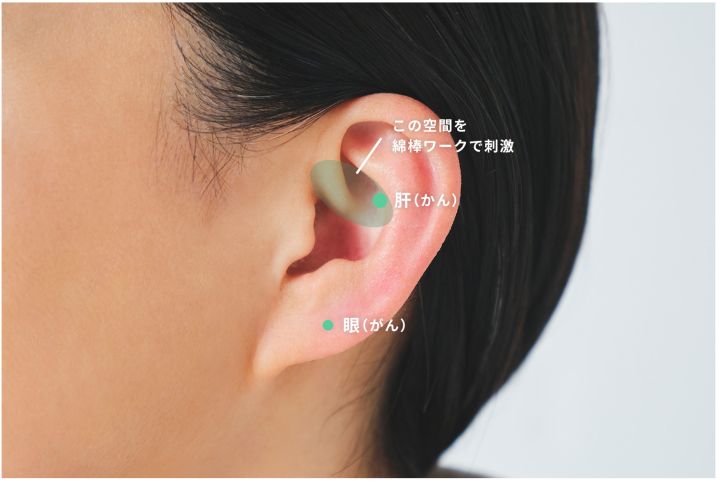
頭痛

「頭痛を改善したいときにおすすめのツボは、下記の３つ。『神門』は、痛みを和らげる効果が期待できるツボで、脳の疲れをとる『枕』、頭痛や不眠に効果をもたらす『額』とともに刺激することで、相乗効果が期待できます」



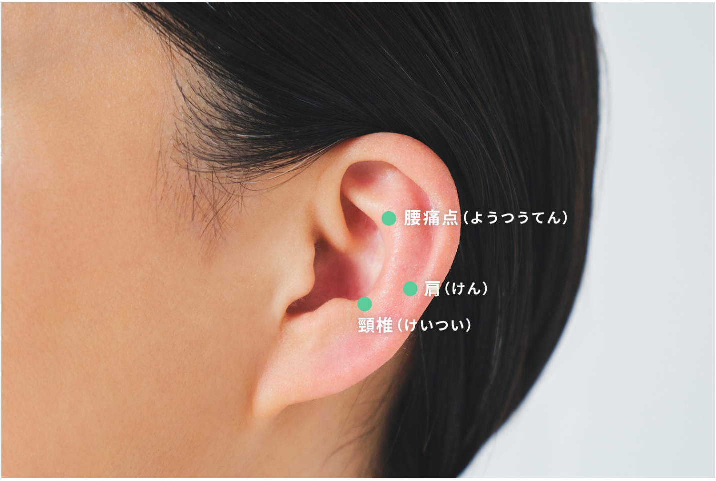
目の疲れ

「目の奥が痛い、疲れて目がパキッと開けられない、そんな眼精疲労に効くのが下の２つ。『肝（肝点）』は血行改善に効果をもたらすツボ。『眼』は、目の疲れや視力の低下に効果が期待できます。
ツボを押すともに、化粧水や精製水でしめらせた綿棒でやや強めにこする『綿棒ワーク』で刺激を与えると、より効果が高まります」



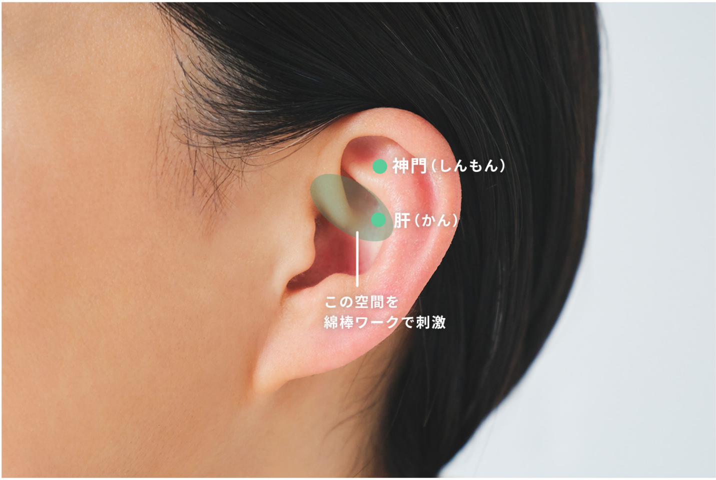
首・肩コリ・腰痛

「首まわりは『頸椎』、肩コリは『肩』、腰の痛みは『腰痛点』と、気になる症状に合わせ、それぞれのツボを刺激します。ツボに親指の腹を当て、耳の裏側に人差し指の腹が当たるようにして耳たぶを挟み、痛気持ちいい強さで押して戻すのを30秒くらい繰り返しましょう。血流が改善することで筋肉の緊張がほぐれ、痛みを和らげることができます」



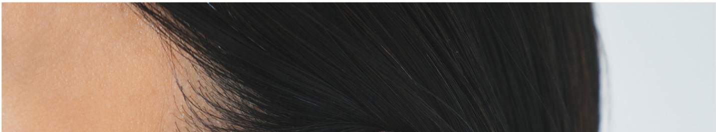
ストレスの緩和

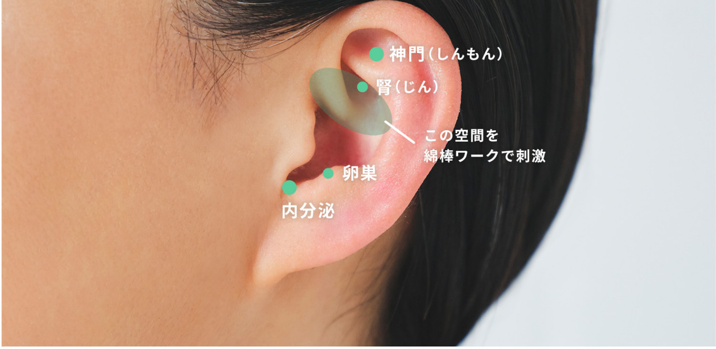
「頭痛の項でも紹介した『神門』には、自律神経のバランスを整える効果も。メンタル面の不調や更年期症状の緩和にもおすすめです。『肝』は、肝臓の機能をサポートするツボですが、心を落ち着かせるのにも有効。デトックス効果も期待できるので、ストレス解消を兼ねてたっぷり押しちゃいましょう。またここもツボを押すともに、除菌用アルコールでしめらせた綿棒でやや強めにこする『綿棒ワーク』で刺激を与えると、より効果が高まります」



PMS の緩和

「耳ツボにより、PMS の症状が軽くなった例もあるようです。刺激を与えるのは『神門』、『腎』、『卵巣』、そして『内分泌（内分泌点）』の４か所。痛みやイライラがおさえられ、ホルモンバランスを整える効果が期待できます。最後に『綿棒ワーク』で刺激を与えるのがおすすめ」




神門（しんもん）
腎（じん）
この空間を
綿棒ワークで刺激
卵巣
内分泌

耳ツボマッサージで体を労わる毎日を！

「耳は自分の手が届く場所。マッサージしやすく、ツボを刺激しやすい点がメリットです。働き盛りの世代は、時間の無さも手伝って、自身を大切にできないことも多いはず。耳のケアを自分の体に向き合うきっかけにし、ご自身を労わるようにしてください。心と体はつながっているので、体をケア

することで心も豊かになりますよ。

ちなみにこうした耳のケアは、幼いお子様にも有効なもの。また、自分ではなく、家族にマッサージしてもらうなど、コミュニケーションツールとして楽しむのもおすすめです。
耳ツボマッサージを習慣化して、不調知らずの毎日を手に入れてみてください」

INFORMATION

岡田真樹

はり師・きゅう師。イヤービューティセラピスト協会マスターセラピスト。ミラーフィットトレーナー。大手フィットネスクラブに15年間勤務し、フリーへ。イヤービューティセラピーを学ぶとともに、鍼灸師の国家資格も取得。耳で体質や健康状態を診ることを得意とし、自然治癒力を高め、体の内側から健康的にきれいになる秘訣を伝授している。

URL：https://www.instagram.com/maki.acupuncture.ebta_masta/