



## 軽く“たたく”だけですっきり

なんとなくやる気がでない、疲れが出てきたあなた  
さあ、気合を入れて！というときに  
わずかな時間で、すっきりリフレッシュする方法をご紹介します

### マッサージの叩打法で血行促進

**叩打法**（こうだほう）とは、手のひらや指で身体の表面をリズムカルに軽くたたくマッサージのひとつです。子どもに肩たたきをしてもらったり、美容院などで肩や背中をパンパンとたたいてもらうと、気持ちよく感じるものです。たたく刺激は、神経や筋肉の働きを活発にし、血行が良くなり身体を目覚めさせてくれます。ポイントは、**軽く短くリズムカルにたたくこと**！

他人にやってもらうのは気持ちが良いものですが・・・他人の手を借りなくても、ひとりで簡単に行えるものをご紹介します。

### 叩打法の種類

叩打法は、手の形で刺激が違います。おすすめのたたき方は次の3つです。

また、刺激を与える部位によって、おすすめのたたき方が異なります。（実施方法参照）

- 1 手拳叩打法**：拳を軽く握ってたたく・・・卵を持つように手の中に空間をつくる
- 2 手掌叩打法**：手のひらでパンパンたたく・・・指を伸ばして手のひら全体をあてる
- 3 指頭叩打法**：4本の指頭でたたく・・・指の先端を垂直に立てるようにあてる

#### 実施方法

各10カウント×3回、  
手首の力を抜いて、軽く短くリズムカルにたたく

- ① **肩から腕**にかけて、手拳の掌側でたたく
- ② **腰**を手拳の甲側でたたく
- ③ **ふともも、ふくらはぎ**手拳の掌側でたたく  
※ふともも、ふくらはぎは手掌巧打法でたたくのもよい
- ④ **頭**を指先でたたく  
※頭頂部、側頭部、耳のまわりを少しずつずらす



#### Relax & Refresh

明治安田厚生事業団では、体を動かして心に効く体操として「Relax & Refresh体操」を考案しました。いつでも手軽に実施することができて、気分が良好になることが実証されています。ストレスが多い、疲れている方にぜひおすすめします。  
職場などでの講習会の開催をご希望の場合は、03-3349-2741にお問い合わせください。