

CONTENTS

- 2 …… 1人ひとり、こんなに違う！
あなたの手のひら、大丈夫？
- 4 …… なぜ“手をもむ”だけで
ツライ不調が改善する？
- 6 …… 手のひらや甲の反射区と
全身はつながっている
- 8 …… ツライ症状を改善！
手のひら“セルフケアマップ”
- 12 …… 誰でもできるカンタン！
基本の手のもみ方
- 14 …… ポイントをおさえて効果UP！
“手もみ”ケア5つのポイント
- 16 …… ズボラでも忙しくても、
この1つだけでもんでください！
- 18 …… むくみ体質の人に超オススメ！
これだけでむくみレスに！
- 20 …… 効果を実感！
“手もみ”実話体験ストーリー
- 24 …… 気になる不調はどれ？
治したい症状別“手もみ”指南

プチ不調 編

- 26 …… 疲労回復 28 …… むくみ 30 …… 便秘
31 …… 胃もたれ 32 …… 冷え性 33 …… 頭痛
34 …… 目の疲れ・ドライアイ 35 …… 飛蚊症
36 …… めまい 37 …… 頻尿・尿トラブル
38 …… 更年期ののぼせ 39 …… PMS・生理痛
40 …… アトピー・アレルギー

メンタル 編

- 42 …… 不眠 43 …… イライラ 44 …… うつ
45 …… やる気が出ない

美容の悩み 編

- 46 …… シワ 47 …… 肌アレ・乾燥
48 …… 顔のたるみ 49 …… 目の下のクマ
50 …… 美白(シミ・くすみ)
51 …… 代謝アップ(全身をやせやすく)
52 …… 内臓脂肪燃焼(お腹やせ)
53 …… 皮下脂肪燃焼(下半身やせ)

老化・病気 編

- 55 …… 老眼 56 …… 免疫力アップ
57 …… 首・肩コリ 58 …… せき・のどの痛み
59 …… 血圧が高い 60 …… 血糖値が高い
61 …… 脂質異常 62 …… 腰痛 63 …… ひざ痛

Column

- 22 …… なぜ、私は“手もみ”を始めたのか
- 41 …… なぜ、「最初1秒+6秒」もむと
いいの？
- 54 …… 原因不明の体調不良は
「回盲弁」に不具合がある!?