

File.001
mano
OMUSUBI
 各々 ¥3,630



セルフケアの大切さを痛感する今日この頃。当然、様々なケアグッズが市場に溢れ返り、玉石混交の体をなしています。カラダにいいもの、良品ハンターとして目を鍛え続けて早8年。その選択眼にも自信が出てきた我らスタッフ一同が「これぞ大賞」と思ったのが、手のひらサイズのこちら。商品の副題は、「鍼灸師が本気で開発したツボ押し」です。名前の通り、オムスビのような三角形を2つ繋げた形状。弊誌ではこれまで、テニスボールを2つ繋げたものを使い、筋膜はがしやコリほぐしを提唱してきましたが、あの原理と同じです。でも、球形と三角形ではツボやコリへのア

プローチの力が明らかに違います。そして、ただの三角形ではなく、3か所の頂点がそれぞれ異なる形状をしていて、部位に合わせて選べるのもポイント。グッと強めの刺激を与えられるシャープな突起は、顔や手足のツボをピンポイントに、広めの平面で刺激する突起は骨盤や頭に、ちよっと小さめの平面の突起は、首や背中、腰に、といった具合です。さらに、実際背中側に当ててみたり、握ってみて「なるほど」と感心したのは、突起間の幅が異なることの意味。下の3つ並べた写真をご覧ください。幅の違いがあることで掴みやすくなり、背骨を挟んで骨のキワを攻めることもできる

のです。安定した三角形でゴム製なのでフローリングの床でも転がらず、押しにくい背中側のツボ、足裏などにも心地よい刺激をグイグイ与えられます。開発者である鍼灸師の石垣英俊さんは「プロに頼らずとも、疲れないカラダを維持できる方法を身につけてほしい」とセルフケア法を伝え続けてきました。普段自分も使えるものを作ろうと、紙粘土や木材で試作を繰り返して、プロの手法に近い刺激を与えてくれる硬さと形が完成しました。疲れを溜めないカラダ作りには、日中の緊張を上手に解放することが大事。オムスビ片手に日々を過ごせば、疲れ知らずのカラダがあなただけのものに!

これ1つで、全身フルメンテ!
 3種の突起で
芯まで響く
ツボ刺激。



神楽坂ホリスティック・クラフ 03-3269-8785
<https://mano-omusubi.net>



【天柱】
首、肩、背中のコリ



【湧泉】
全身の疲労感



【晴明】
目の疲れ



【郄門】
胃の不快感、手の疲れ



【肺俞】
呼吸器系のトラブル