



●始める前に知っておきたい、マッサージってどんなもの？

マッサージのメリット

- 病気になりにくい体をつくる
- 若々しい元気な体をつくる
- 病気の治療をサポートする
- 飼い主さんが猫の病気を早期発見できる
- 飼い主さんと猫の関係をよくする

マッサージで気を付けたいことは？

- マッサージは、猫がリラックスし、「気持ちいい」と感じて初めて効果があります。嫌がっている時にしても意味がないので、猫の「まんざらでもない」表情を目安に行いましょう。
- 病中・病後や食事の前後は、マッサージをしないでください。また、猫が寝ている時に起こすなど、飼い主さんの都合で始めるのも控えましょう。

リンパマッサージ編…4大リンパ節を刺激するマッサージ法

動物の体には多くのリンパ管がはりめぐらされていて、その中にはリンパ液が流れています。リンパ液とは、疲労物質や老廃物を体外に排出したり、侵入した異物から体を守る免疫の役割をするもの。リンパマッサージの目的は、このリンパ液の流れをよくして働きを促すこと。具体的には、4大リンパ節（リンパ液から毒素をろ過する部分）を刺激します。

●鎖骨のあたりをさする

指先で、リンパの最終出口である左鎖骨のあたり（肩）を上から下へやさしくさすり、毒素を排出しやすくします。



●背中を軽くたたく

1～2本の指の先で、ごく軽く背中をポンポンとたたき、全身のリンパの流れをよくします。

あとは、どこからやってもOK!

マッサージはひとつの動きにつき1分程度を目安に、決して力を入れないでリンパ液が流れる様子をイメージしながら軽く触るのがポイントです。

けいふ 頸部リンパを刺激



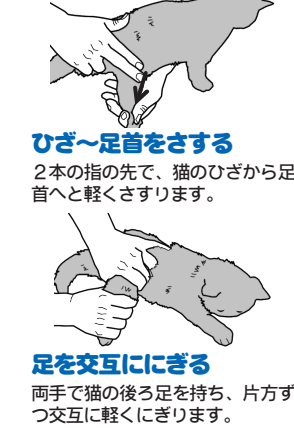
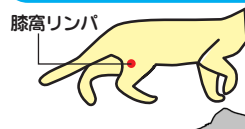
えきか 腋窩リンパを刺激



そけい 鼠経リンパを刺激



しつか 膝窩リンパを刺激



ツボマッサージ編

ここからスタート!

背中

1 首筋からお尻までストローク
回数/10回程度

泌尿器の治療をサポート!
免疫力アップ!

背骨に沿ってストローク。この時、人差し指、中指、薬指の3本で「督脈」と「膀胱経」の経絡を刺激するよう意識します。

2 背骨に沿ってモミモミ
回数/5回程度

消化器、循環器、泌尿器の治療をサポート!

親指と人差し指で、猫の背中の中央をモミモミ。首筋からお尻へと手を動かしながら、リズムよくつまみ上げます。これにより「膀胱経」と、膀胱経上にあるたくさんのツボを刺激できます。

前足

3 付け根から足先まで円マッサージ
回数/左右5回程度

筋肉をほぐす!

人差し指と中指を揃え、猫の前足の付け根から足先に向かって、らせん状にクルクルと小さな円を描きながら動かします。4本で歩くときに重心がかかる肩～前足の筋肉をほぐしリラックスさせます。

4 「曲池」のツボを指圧
時間/左右30秒程度

肩こりを解消!

親指で、ひじの近くにある「曲池」のツボを指圧。他の指で裏側を支えると安定します。

5 肉球をモミモミ
時間/左右30秒程度

猫のひじと曲池

人がひじの関節を曲げた時にできる外側の骨くぼみ。猫も同じ場所があり、肩こりを解消するほか、目の、のど、歯の痛みを和らげます。

両手の指先で、猫の前足の肉球をもみます。足の裏には多くのツボが集まっています。

顔

6 頬をピクアップ
時間/30秒程度

両手の指で猫の頬の筋肉を引っ張り顔のこりをほぐします。この時、猫の顔が笑った表情に見えるようにすると効果大。楽しい表情をつくると、自然と心も楽しくなってくるもの。

7 「攢竹」のツボをモミモミ
回数/10回程度

緊張をほぐす!

親指と人差し指を猫の眉間に当て、「攢竹」のツボをつまみ上げるようにもみます。反対の手で、あごをしっかりと支えて。

8 額から鼻先までストローク
回数/10回程度

鼻水、発熱に効果あり!

人差し指1本で、猫の額の中央から鼻先へ向かってゆっくりとストローク。鼻先にある「山根」のツボを刺激します。

9 耳の付け根をモミモミ
回数/10回程度

風邪を予防!

親指と人差し指で、猫の耳の付け根のすぐ後ろをつまみ上げるようにもみます。ここには「風池」のツボがあります。

10 「廉泉」のツボを指圧
時間/30秒程度

咳を抑える!

人差し指で、猫のあごの下にある「廉泉」のツボを指圧。反対の手で猫の体をしっかりと支えましょう。

11 おなかの中央を円マッサージ
時間/1分程度

イライラを鎮める!

人差し指と中指を揃えて、猫のおなかの中央を「の」の字を書くように円マッサージ。最初は小さく、だんだんと大きな円にしていきます。これにより「丹田」を刺激できます。ひざの上に抱きかかえてやるとラク。

12 付け根から足先まで円マッサージ
回数/左右5回程度

筋肉をほぐす!

人差し指と中指を揃えて、猫の後足の付け根から足先に向かって円マッサージ。クルクルとらせん状に小さな円を描いて、お尻、腿、すねの筋肉をほぐし、リラックスさせます。

後ろ足

13 「湧泉」のツボを指圧
時間/30秒程度

免疫力アップ!
利尿効果あり!

親指で、猫の後足の肉球の下側に、軽く押し上げるように指圧。この場所に、「湧泉」のツボがあります。

猫のおへそと丹田

猫のおへそは、みぞおちのやや下の方。意外と上のほうにあります。その少し下に、「丹田」があります。イライラを鎮めるほか、下痢、便秘などに効果があります。

(複製)



アプリ限定クーポンでお得にお買物!!
アヤハディオアプリ 会員募集中!



アヤカポイントも貯まる!



アプリダウンロードはこちら▶▶

