



東洋思想の「反射区」の考えと ポーラが大切にしてきた手のケアを掛け合わせた、 幸せに導くオリジナル手技『幸せハンド美トリート』を開発

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、代表取締役社長：及川美紀）内の『ポーラ幸せ研究所』はこの度、東洋思想の「反射区」の考えと、ポーラが創業以来大切にしてきた手のケアを掛け合わせた、幸せに導くオリジナル手技『幸せハンド美トリート』を開発しました。実際に『幸せハンド美トリート』で調査を行った結果、ストレスホルモンが低下したことから、「幸せハンド美トリート」はストレスや疲れをケアし、元気な印象をつくる可能性があることがわかりました。どなたでも簡単に試せるハンドケアなので、日々のセルフケアに、また企業や学校などでのワークショップや、周りの方とのコミュニケーションの一環として、気軽に取り入れていただけます。

◆『幸せハンド美トリート』の特長

めぐみ

社団法人手のひらデトックス協会代表理事 足利 仁先生の東洋思想に基づいた、手のひらの反射区を「押す」メソッドと、ポーラが長年行ってきたハンドトリートメントの「さする」ケアを掛け合わせた、独自開発の手技。どなたでも簡単に取り入れられるステップで、元気な印象を目指します。



◆『幸せハンド美トリート』の効果

今回、『幸せハンド美トリート』をセルフ、対人の両方で調査したところ、下記の結果が出ました。

- ①セルフでも対人でも、トリートメント後には、ストレスホルモン「コルチゾール」量が有意に低下した。
また、コルチゾール低下率は、対人の方が上回る傾向が得られた。
- ②セルフでも対人でも、トリートメント後には、心身の状態を示すマイナス項目は減少し、プラス項目は増加する傾向が得られた。セルフよりも対人の方が、マイナス項目の減少率、プラス項目の増加率が大きい傾向が得られた。

幸せハンド美トリート

1 隣同士に座り、相手の両手を自分の手のひらにのせて、もう片方の手で包み込む。
※ハンドクリームを塗布してから行うと、より満足感が高まる。

プッシュの仕方
プッシュは心地よい適度な強さで
親指の先でプッシュする
指先は、親指と人さし指でプッシュする

2 左手→右手の順に、さする&プッシュを繰り返す。さする際は、手の全体をゆっくりさするのがポイント。

	【手のひら】ストレス軽減を目指す		【手の甲】美肌に導く		【手のひら】自律神経を整える	
左手	全体をさする (4回)	P字プッシュ	全体をさする (4回)	P字プッシュ	全体をさする (4回)	逆O字プッシュ
	全体をさする (4回)	逆P字プッシュ	全体をさする (4回)	逆P字プッシュ	全体をさする (4回)	O字プッシュ
右手	全体をさする (4回)	逆P字プッシュ	全体をさする (4回)	逆P字プッシュ	全体をさする (4回)	O字プッシュ
	全体をさする (4回)		全体をさする (4回)		全体をさする (4回)	

3 後ろから両肩を手のひらで包み込むようにして、ひじのあたりまで、上下に4回やさしくさする。

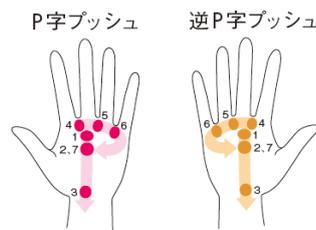
◆『幸せハンド美トリート』開発・監修者による解説

①佐藤 孝彦 先生（医学博士）

現代人が抱える心身の悩みの解消法のひとつとして、手のひらの反射区を押すことは、誰でも簡単に取り入れられるためおすすめです。目・耳の疲れ、首肩のコリによって起こる疲れ顔から、元気で明るい印象を目指したい方に取り入れていただきたいです。

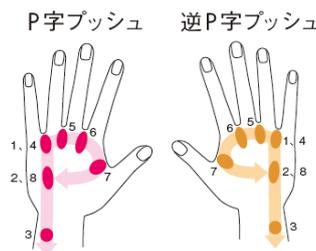
[1] 手のひらに「P」を描きながら押し、炎症を鎮めて解毒を促し、リンパと血液を整える

「副腎→腎臓→全身のリンパ節→肺→腎臓」の反射区を押すことで、心身の炎症を鎮め、デトックスを促進し、その後にリンパと血液を整えながら、毒素や老廃物の排出を促す。



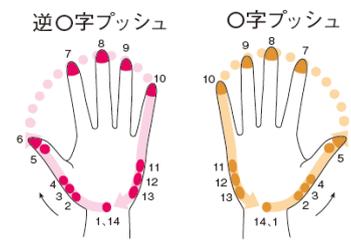
[2] 手の甲に「P」を描きながら押し、上半身のリンパを浄化して、ホルモンの分泌も促す

「首のリンパ節→肺のリンパ節→卵巣・精巣→首のリンパ節→胸のリンパ節→肺のリンパ節」の反射区を押すことで、リンパの滞りを取りのぞき、卵巣や精巣の分泌するホルモンを上半身や顔にしっかり届け、再びリンパを浄化することで残った老廃物の回収を促す。



[3] 手のひらの外周を「O」を描きながら押し、自律神経や脳を癒して、目や耳鼻、関節の疲労をのぞく

「全身のリンパ節→背骨→間脳→甲状腺・頸椎・副甲状腺→目→耳鼻→肩→ひじ→ひざ→全身のリンパ節」の反射区を押すことで、リンパの流れや自律神経のバランスを整え、筋肉の動きをスムーズにして、エネルギー代謝のスイッチを入れる。自律神経や内分泌の中枢を調整し、目や耳鼻の疲れをとり、関節の負担の軽減を目指す。



佐藤 孝彦（医学博士）
浦安駅前クリニック院長。日本透析医学会専門医。
順天堂大学浦安病院内科の勤務を経て、現在の医院を開院。
腎臓の専門病院として人工透析を行う中、患者さんの体の負担を低減することを目的に、「手のひらセラピー」や「アロマを用いた診療」など、さまざまな代替療法を積極的に取り入れた治療を行っている。

②足利 仁 先生（社団法人手のひらデトックス協会代表理事）

手のひらの反射区をベースに、「手を使う」「さする」「触れ合う」といったポーラ美容理論との融合を意識し、「押す&さする」を交互に繰り返す手技を開発しました。「押す」は、覚えやすいように、POLAの「P」と「O」の文字を順に描くように押ししてみてください。

また、「さする」時は、心身のやすらぎや安心感が相手に伝わるよう、手のひら、手の甲全体をゆっくりさすりましょう。

さらに、手技の最初の「相手の両手をしっかり包み込むこと」、最後の「相手の後ろにまわり、両肩からひじまで優しく上下にさすること」により、互いに幸せな時間となることを目指しましょう。

『幸せハンド美トリート』により、手が美しく温まるだけでなく、顔の印象が明るくなります。



めぐみ
足利 仁
社団法人手のひらデトックス協会代表理事。
15年以上、中国や台湾各地の先人達から反射区を学び、西洋医学と東洋医学を融合した体質改善を目指したメソッド「手のひらセラピー®」を確立し、これまでに6000人以上の手をケアしてきた。大手企業等でのセミナーも数多く開催。

◆幸せハンド美トリートに関する調査

【調査概要】 調査日時：セルフケア 2023年7月20日実施／対人 2023年7月27日実施

20～50歳の女性10名を対象に、自分で行うトリートメントと、他者にトリートメントを実施してもらう対人トリートメントを体験いただき、ストレスホルモンであるコルチゾール量の変化と心身の状態の変化を調査。

【検証方法】

- ①入室：問診などの記入後、10分安静に。
- ②ストレス負荷：2～3桁の加算 減算暗算または1～3桁×1～2桁の乗算暗算の計算課題を、10分間繰り返す。
- ③前測定：コルチゾール量の測定・VAS法アンケート
- ④幸せハンド美トリートを体験
- ⑤後測定：コルチゾール量の測定・VAS法アンケート

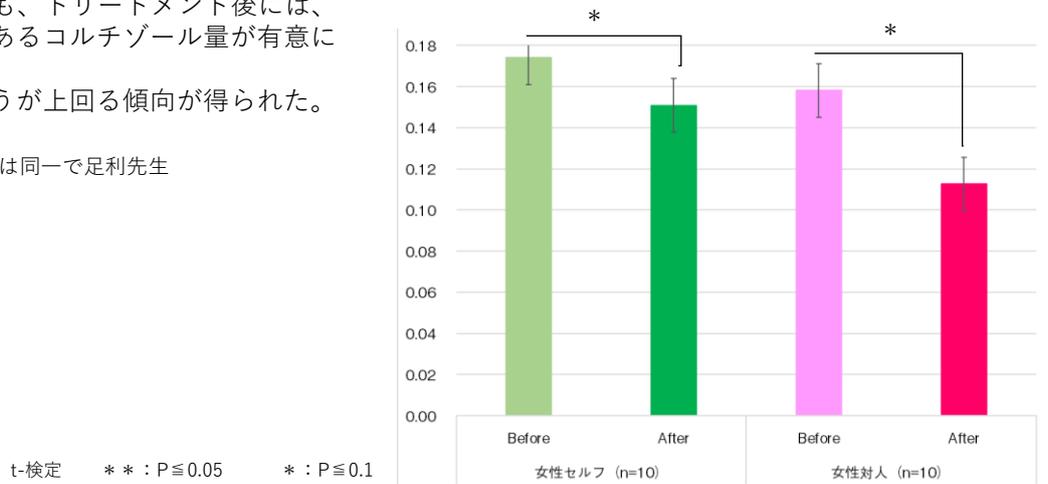
【調査結果】

- ①セルフでも対人※1でも、トリートメント後には、ストレスホルモンであるコルチゾール量が有意に低下した※2。
低下率は、対人のほうが上回る傾向が得られた。

※1：対人における施術者は同一で足利先生

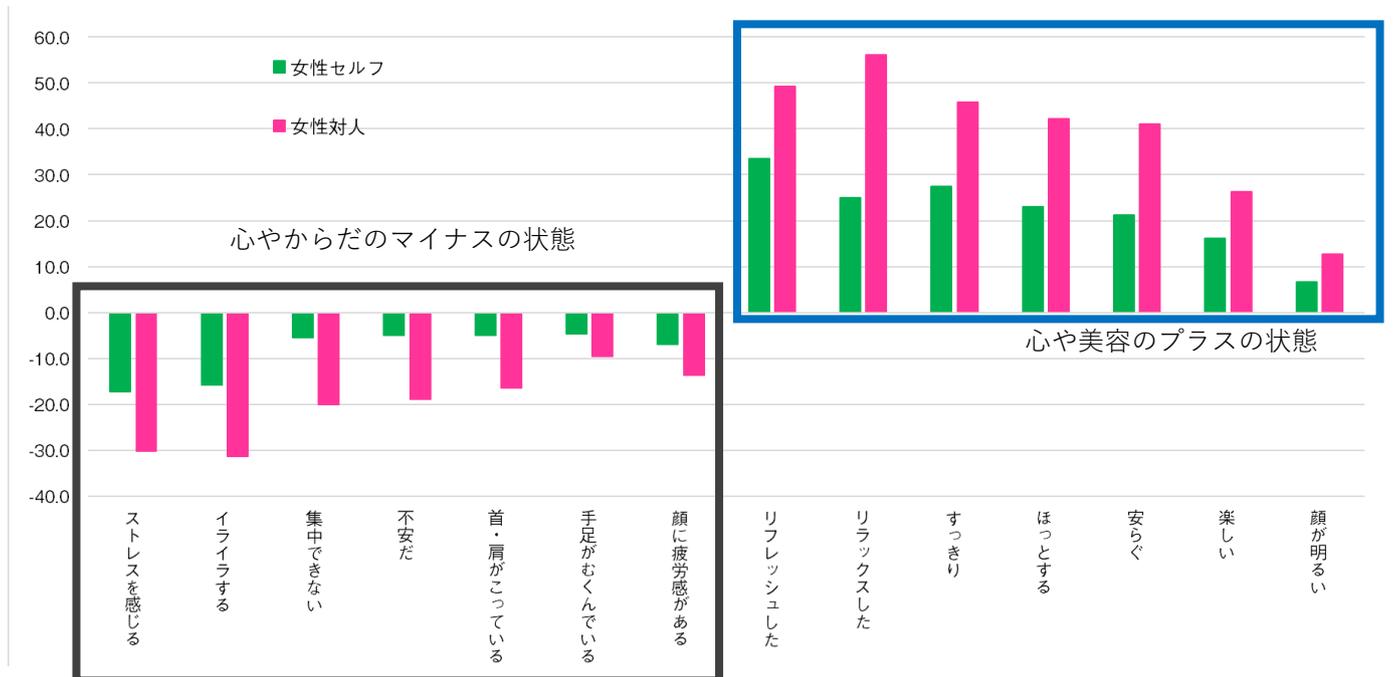
※2：唾液中の成分を計測

トリートメント前後の唾液中のコルチゾール量



- ②セルフでも対人でも、トリートメント後には、心身の状態を示すマイナス項目は減少し、プラス項目は増加する傾向が得られた。セルフよりも対人の方が、マイナス項目の減少率、プラス項目の増加率が大きい傾向が得られた。

VAS法（施術前後の差） セルフ・対人



【考察】

『幸せハンド美トリート』は、ストレスホルモン量が低下、心身のマイナスの状態が減り、プラスの状態になる傾向が得られました。ストレスや疲れをケアし、幸せで元気な印象に近づくと考えられます。

また、セルフで行うよりもさらに、対人で実施をすると、より効果的で幸せにつながる傾向が得られました。