



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

社団法人手のひらデトックス協会代表理事 足利 仁先生めぐみ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。



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



- 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。



【報道関係からのお問い合わせ先】

株式会社 ポーラ ブランドコミュニケーション部 〒141-8523 品川区西五反田2-2-3

TEL : 03-3494-7119 FAX : 03-3494-6198

【お客さまからのお問い合わせ先】

ポーラお客さま相談室（フリーダイヤル）TEL 0120-117111

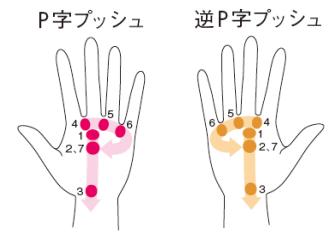
◆『幸せハンド美トリート』開発・監修者による解説

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。

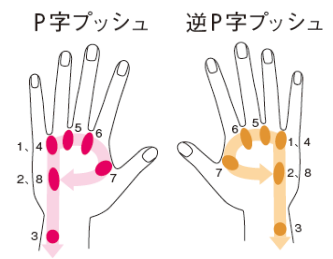
[1] 手のひらに「P」を描きながら押し、炎症を鎮めて解毒を促し、リンパと血液を整える

「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。



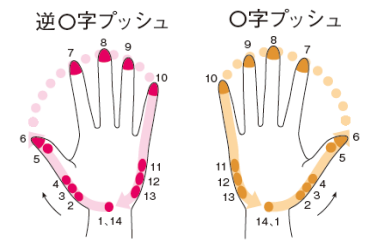
[2] 手の甲に「P」を描きながら押し、上半身のリンパを浄化して、ホルモンの分泌も促す

「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】

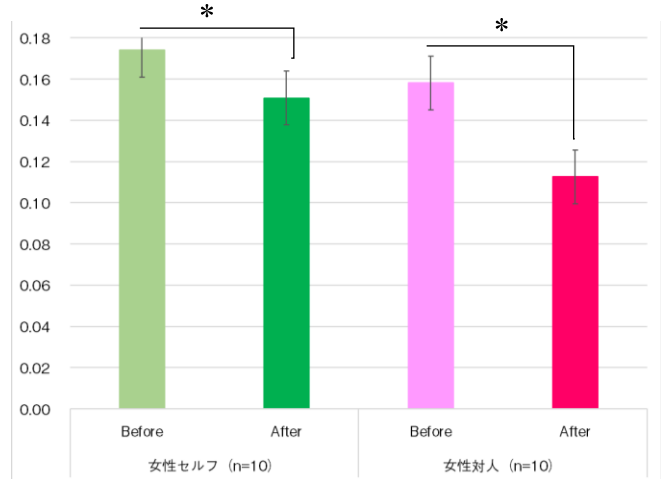
- ①入室：問診などの記入後、10分安静に。
- ②ストレス負荷：2～3桁の加算 減算暗算または 1～3桁×1～2桁の乗算暗算の計算課題を、10分間繰り返し行う。
- ③前測定：コルチゾール量の測定・VAS法アンケート
- ④幸せハンド美トリートを体験
- ⑤後測定：コルチゾール量の測定・VAS法アンケート

【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。

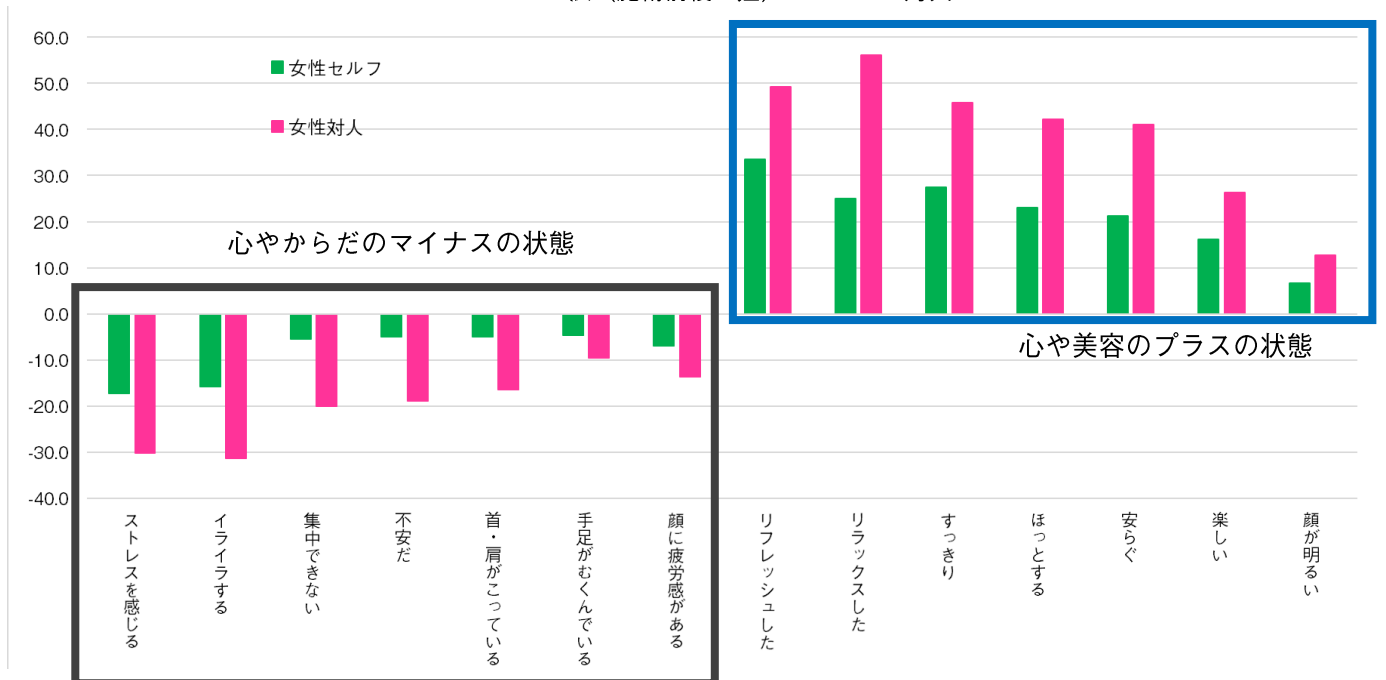
※1：対人における施術者は同一で足利先生
※2：唾液中の成分を計測

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。