

# 鳥塚ルミ子監修 ココロとカラダの健康に役立つ「手」の note

・ご自身や大切な人の健康や、予防にお役立てください

・対面ビジネスを行う人は顧客とのコミュニケーション、信頼関係構築  
にお役立てください



## その1、爪でわかる健康

こんにちは、鳥塚ルミ子です。

私たちハンコミセラピストは手に触れただけでお相手の性格などがざっくりとわかってしまいます。怖くないですか？笑

でも、これ、本当です。

この1年くらいはハンコミ時にその時にわかったこと、感じたことをお伝えするようにしています。皆さん口をそろえて「なんでわかるんですかー？」と(笑)

私の場合はこれまでに10万人以上の方の手に触れさせていただいているのでわかるようになるのはある意味、当然かもしれません。よって占いではなく、統計学みたいなものですね(占いも統計学なものもありますが)

人生や性格を占ってもらう手相のようなものがあったり爪の色を見て健康状態を知るなどという方法もあるしとにかく手からとても多くの情報を得ることができます。この記事のお医者さん曰く、手を診ると体の状態を推察することができるそうです。



### Contents

- 1 爪でわかる胸の病気
- 2 指先が白い場合
- 3 指先が黒い場合

## ①爪でわかる胸の病気

爪を観察してみましょう。指の爪は1日に0.8～1.2mm成長します。爪は、よくカルシウムでできているとまちがわれていますが、髪の毛と同じケラチン組織でできています。

変形した爪は、数週間前～数か月前、爪の根部に何らかの刺激が加わったことによって起こると考えられています。たとえば、体調が悪かったり、栄養状態が不良だった時期や、抗生物質などたくさん薬剤を服用した時期に、爪の変形がはじまることがあります。爪の変化は体調の変化と、よく関連します。

典型的な爪の変形の仕方があります。慢性的な呼吸器疾患や心臓病では、爪が変形して、丸みを帯びた三味線の「バチ状」にふくらみます。この「バチ状爪」の人の中に、肺がんを患っている人もいますので、注意が必要です。

「バチ状爪」とは逆に、へこんでいる爪の人がいます。これは貧血によることが多いと思います。貧血の場合は、爪自体ももろく、割れやすいことが多いと思います。

がん化学療法でも、爪のトラブルが発生します。爪周囲の皮膚が荒れ、爪の変形、色素沈着などが起こります。

爪の変化を漢方医学の「気血水(きけつすい)」から考えると、「血けつ」の異常と考えます。「血」が足りないために爪に異常が起きていると判断し、「血」を補う薬を処方します。当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)が代表です。

## 指先が白い場合

指先を冷たい氷などで冷やすと白くなる人は、血流が悪い場合があります。小学生の頃にしもやけになったことがある方は、同じ理由です。

指先が白くなることをレイノー現象といいます。温度や振動によって指先まで血液が流れなくなる場合、レイノー病と診断されることもあります。これは、長くたばこを吸っている人や膠原こうげん病の人に起こる病気です。

このような末梢まっしょう 血流障害を訴える場合は、プロスタグランジン製剤やニコチン酸系剤などが使われます。指先の血流障害を、漢方医学では「血」の異常と考え、「血」の流れを良くする当帰四逆加呉茱萸生姜湯(とうきしぎゃくかごしゅゆしょうきょうとう)を用いて治療をおこないます。

## 指先が黒い場合

逆に、がん化学療法を受けている人は、指先が色素沈着で黒くなる手足症候群がおこることがあります。とくにカベシタビン(ゼローダ)など5-FU系抗がん剤を使っている場合、色素沈着でお悩みの方は多いと思います。

治療方法は、こまめに尿素クリームやステロイドを塗ったり、ビタミンB6剤を内服したりするのですが、なかなか良くなりません。

たとえば、色素沈着がひどく、皮膚もひび割れてしまっている場合、八味地黄丸(はちみじおうがん)や牛車腎気丸(ごしゃじんきがん)。あかく腫れ上がり、水疱すいほう形成している場合は、越婢加朮湯(えっぴかじゅつとう)などです。

指先を診るだけでも、こんなにたくさんの情報を見つけることができます。

爪の手入れをしながら、ご自身の健康ももう一度、よくみつめてみてはいかがでしょうか。

※以上ヨミドクターより

## 第二の脳「手の資格講座」

★自分と大切な人の健康を守る手の技術、ボランティアにもつかえます。詳細、申し込みはこちらからお願いします

<ハンドコミュニケア療法士資格>

初級講座 3 時間、中級講座 8 時間、認定講師、IOTA 認定講師と進みます。

初級講座はオンラインにて可能、対面講座は東京、大阪で開講中。

開講日や金額はこちらから↓



## その2、手の形、手の出し方でわかる性格

こんにちは、鳥塚ルミ子です。

ハンコミをするときにお相手の性格について軽く触れさせていただいてます。

なんでわかるのー？とびっくりされることが多いのですが  
これまでに10万人以上の手にふれさせていただいているので  
ある意味、自分のなかで統計がとれているのです。  
見てほしい方はお問い合わせください(笑)

で、今回は「手のかたち」について。

手相はよく聞くとと思うのですが、手の形についてみてる人は少ないのかも。

以下、Dress 手相の見方 | プロの占い師に聞いた手相の基本より。

手のひらに刻まれた線だけでなく、手の形も当然占いにおいて大切な要素になるんです。

手の形というのは、ケーキでいうスポンジ(土台)のようなものなのだそう。

このスポンジの上にデコレーション(線)が乗っていくイメージです。

### Contents

0.0.1 手の形は主に6種類に分類することができる！

0.0.2 原始型

0.0.3 四角型

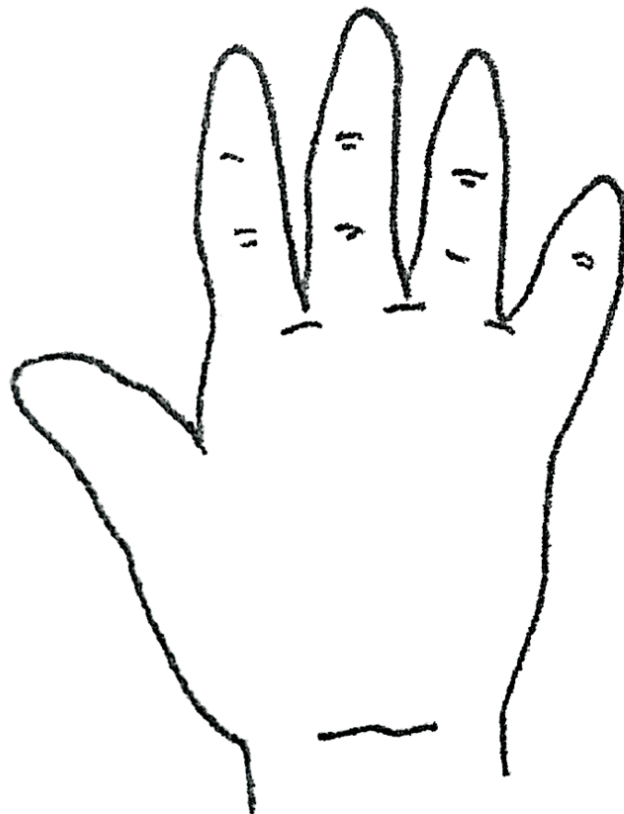
0.0.4 円錐型

0.0.5 へら型

0.0.6 結節型

1・男性に多いのが「原始型」「四角型」・女性に多いのが「尖頭型」「円錐型」  
手の形は主に6種類に分類することができる！

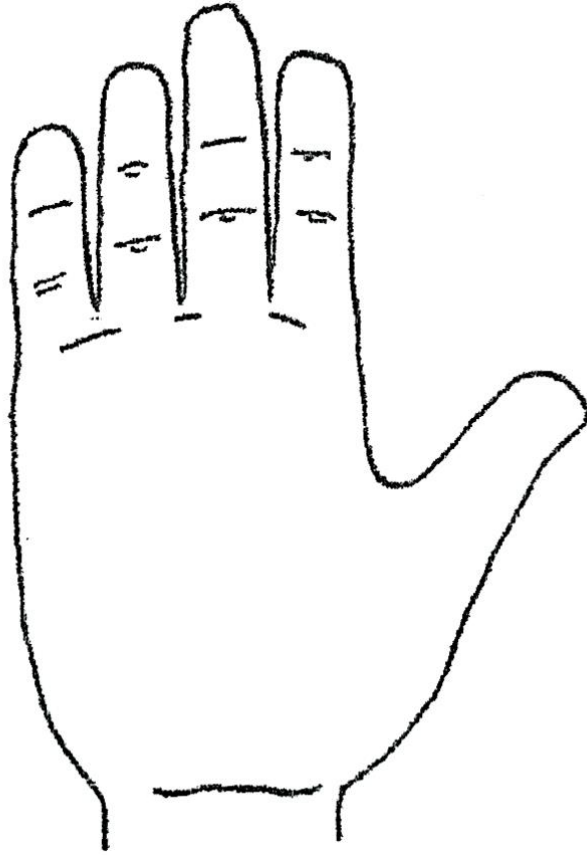
## 原始型



ごつごつしていて指が太く短い。分厚い場合が多く、弾力性には欠けます。ガテン系の人に多い手です。

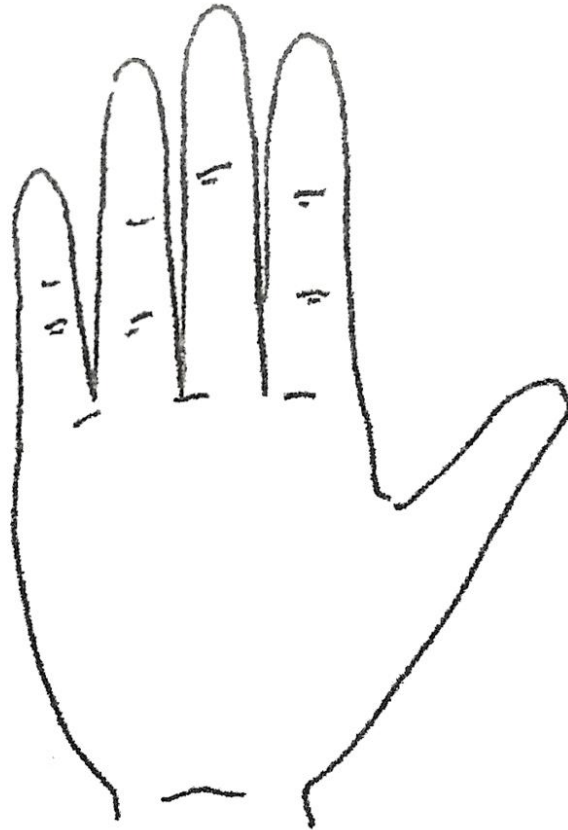
このような手の型の人、どちらかというとも能的に生きるタイプ。物事を深く考えてから始めるというより、「まずはやってみよう！」という体験学習型の人に多い手の型だといえます。

## 四角型



手のひらと指が同じくらいの長さで、形が四角になっています。全体的に角ばっており、四角四面と呼ばれるように真面目な人です。イメージとしては公務員タイプ。崩れることはありませんが、情緒に欠けることがあります。

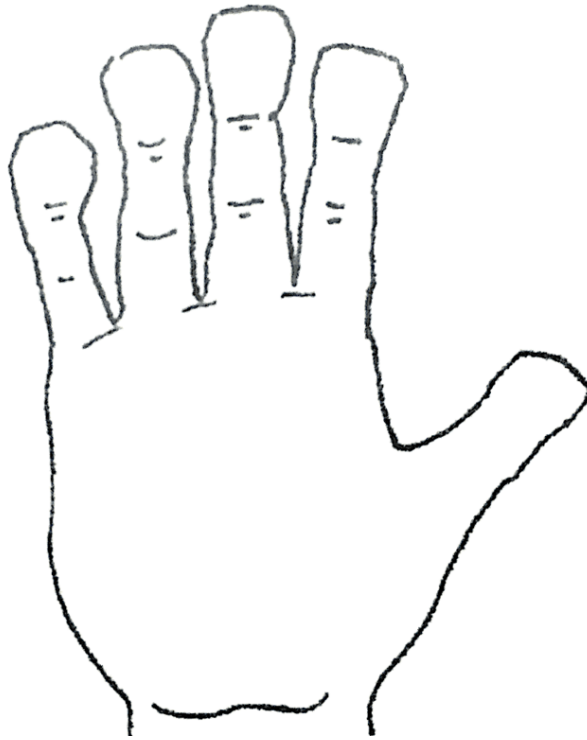
## 円錐型



全体的に縦長で、指が先に行くほど細くなっていき、指頭は丸みを帯びています。この手の型は順応性が高く、マイルドな人です。恋愛を好む傾向があり、誰とでも仲良くなることができます。事務職のOLさんなどがこのイメージに近いです。

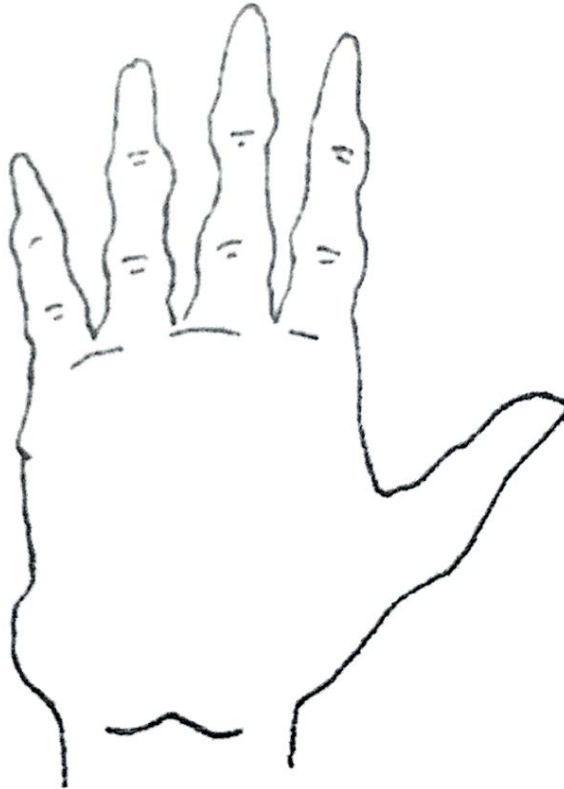


## へら型



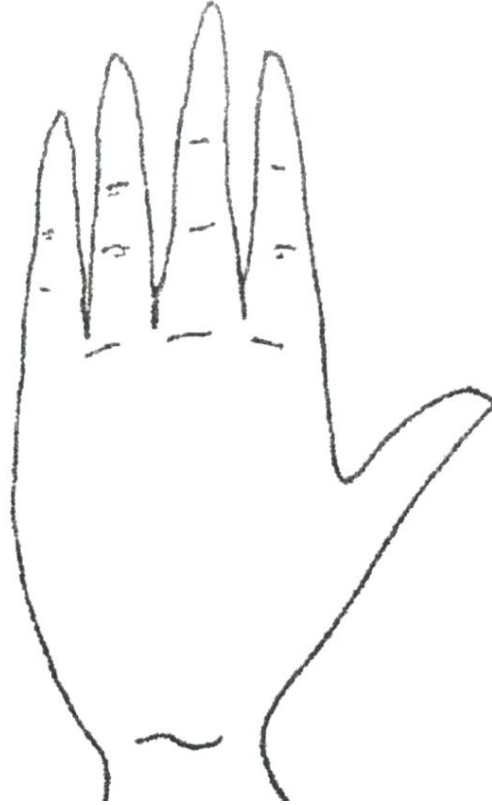
その名の通り、指の先がへらのように広がっている手の型です。  
開拓精神旺盛で冒険家的な気質を持ちます。行動力もある人が多いです。独自の発想・アイデアを持ち、独立する人などは、このような手の型を持っています。

## 結節型



手は長い印象を与え、肉付きは薄く骨ばっています。関節が大きいのが特徴的です。知識欲が旺盛で、物事を深くよく考えるタイプです。精神的な方向に進んでいきやすく、生活力に欠ける一面を持ちます。哲学者などがこのイメージに当てはまります。

## 尖頭型



指が細長く、指先に向かっていくにつれて細くなるような手の型です。白く小さい手が多い。

感受性が強く、鋭いインスピレーションを持ちます。妄想力も周囲よりやや高め。内省的で自分の世界を持っています。

ただし、精神的な弱さもあります。芸術や神秘世界に興味を持ちやすい人に多い手の型です。

- ・男性に多いのが「原始型」「四角型」
  - ・女性に多いのが「尖頭型」「円錐型」
- となり、「四角型」と「円錐型」の人がほぼ7割を占めます。

## 手の出し方で人柄がわかる！

手相占いではこのあたりも見erそうですが  
実はハンコミの時もここは見ています(笑)

**手を大きく開いて出す人は自信家。**

「自分のことを見て！」という思いを持っているタイプの人ともいえます。  
こういった人は、開放的でなんでも話すフレンドリーな性格の持ち主であることがわかります。

**手をすぼめるようにして出す人は、警戒心が強い小心者。**

相手に対して、簡単には心を開きません。思いを自分の中に秘めるタイプです。

また、手の出し方を見るときは、親指だけ見てもよいそうです。

ポイントは親指が開いているか、閉じているか。

親指の角度は通常 45 度です。

ですが、手相を見せるときにここが閉じていると、心を開いていない状態。

逆にここが開いていると開放的だったり自信家だったりします。

ハンコミすると最初は小さく手を出した人がだんだん自己開示を始めます。

ほんの数分でどんどんよい笑顔になっていきます。

気になる人は友達や彼氏や彼女に「手、見せて」と試してみてもいいかも、です(笑)

意外な一面がわかっちゃうかも。

### コミュカアップ「手の資格講座」

★自分と大切な人の健康を守る手の技術、ボランティアにもつかえます。詳細、申し込みはこちらからお願いします

<ハンドコミュニケア療法士資格>

初級講座 3 時間、中級講座 8 時間、認定講師、IOTA 認定講師と進みます。

初級講座はオンラインにて可能、対面講座は東京、大阪で開講中。

詳細は公式 LINE でご確認ください。

### その3. 手や指先を使うと脳に良いという医学的根拠

こんにちは、鳥塚ルミ子です。

ハンコミをするときにお相手の性格について軽く触れさせていただいてます。

なんでわかるのー？とびっくりされることが多いのですが  
これまでに10万人以上の手にふれさせていただいているので  
ある意味、自分のなかで統計がとれているのです。  
見てほしい方はお問い合わせください(笑)

#### Contents

##### 1 手と脳が結びついている医学的根拠

今回は手と脳は密接に関係しているんだよというお話。

手や指先をよく使うと認知症予防によいというのは聞いたことがあると思います。

実際、ハンコミは認知症予防に効果があると認められている技術です。

そしてその昔、中国の東洋医学では、医師が手相観を兼ねていたそうです。

現代の私たちの感覚からすると、手相というと手にある線を見て性格やら人生を観るイメージですよね？

線やしわなどを見るというよりは

興奮すると「手の平に汗をかく」という症状が出ませんか？

これは内臓が緊張を強いられて、それを開放してやろうとするサインの一つなんだそうです。

そういったところからも、脳と手の関連は深く、

脳は自律神経と末梢神経の「コントロールタワー」としての役割がありますから、

当然手のひらにもいち早く変化が現れることになるそうで、

手相を読むことで手のひらに現れる内臓の変化をいち早く知ることが可能とのこと。

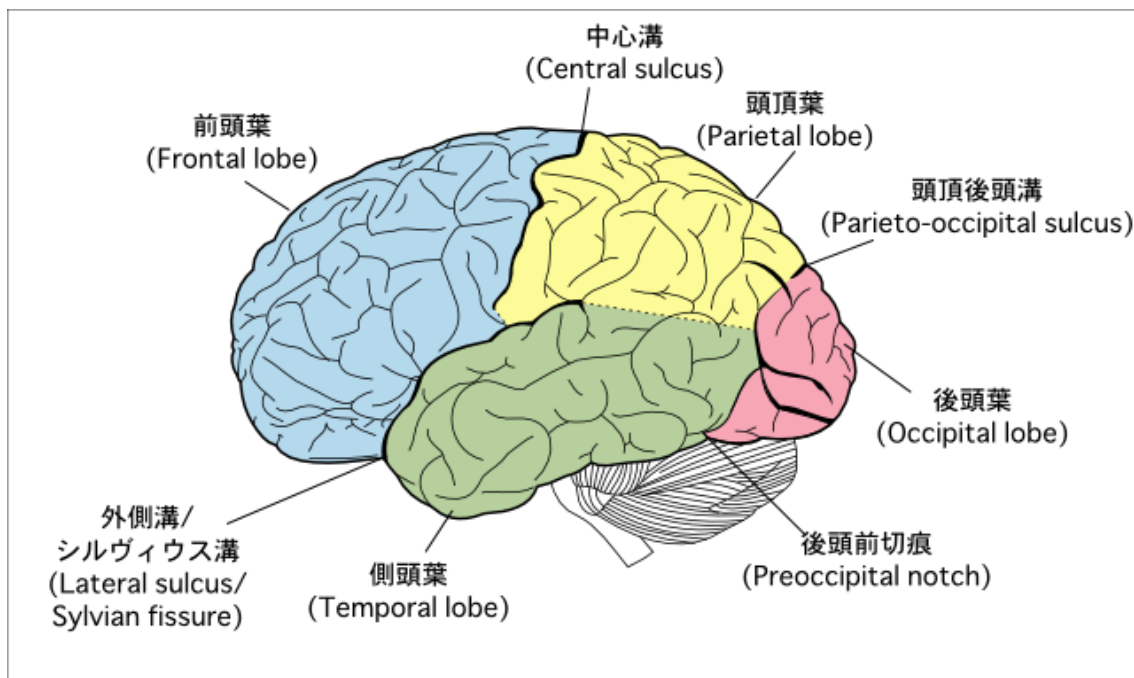


なるほどですよー。

身体の状態が手に現れるポイントとしては、  
手の色、硬さなどとスジの変化が上げられて  
健康な手とは手の色がきれいな肌色(健康なときはピンクに近くムラがない)で、  
弾力があるものです。これには個人差がありますから自分で判断するためには、  
普段から自分の手のひらを観察しておく必要があります。

手と脳が結びついている医学的根拠

手の指の動きを統括しているのは大脳の大脳新皮質にある「運動野」という領域で、  
この領域が体の運動を支配しています。



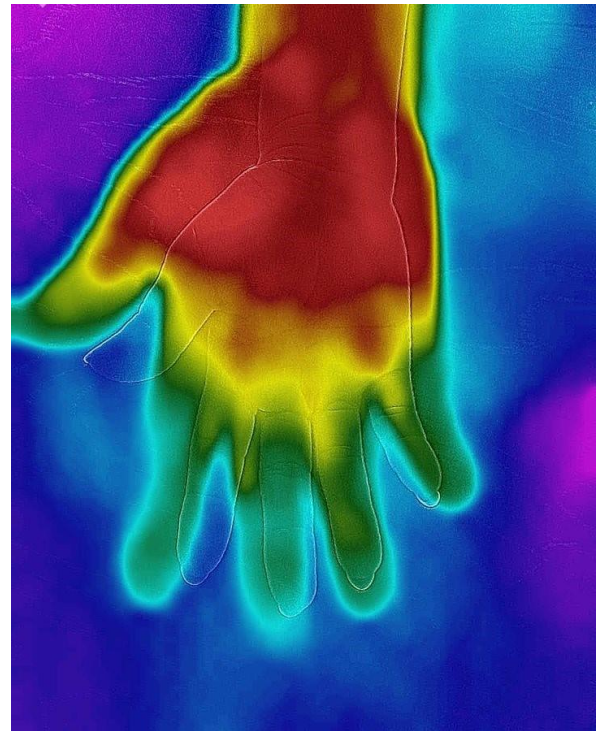
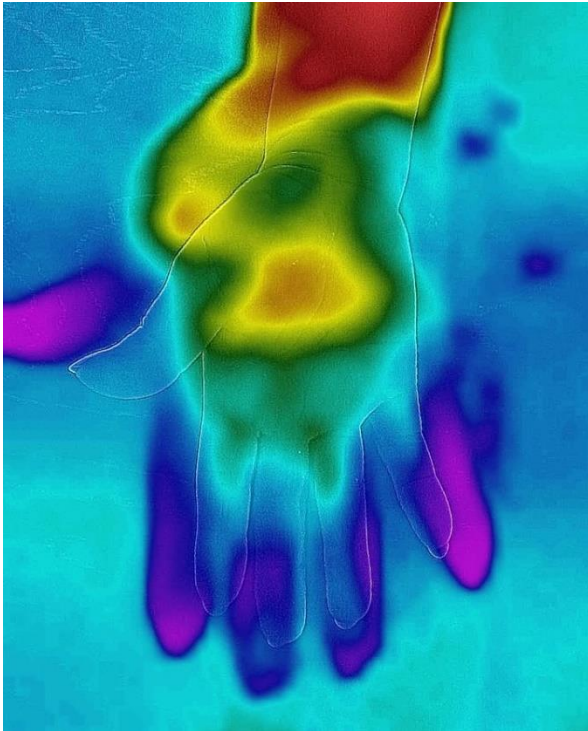
そのなかでも手に関する部分は非常に広く、「運動野」の1/3を占めています。精神活動を統括するのは前頭葉の前半2/3と側頭葉で、ここは「連合野」と呼ばれており、感覚を受けとる「感覚野」で全身の感覚を受けとり、それを過去の記憶と照合し、判断して「運動野」に運動の指令をするのが「連合野」の仕事です。

このように、脳の働きは手の動きと密接につながっています。この大脳新皮質の発達(進化)の過程が、サルの手との一番大きな違いで、人間が手の機能を発達させながら大脳新皮質が分化してきたという考えが一般的なようです。(人類学者など)手の発達が脳の発達を促したとも。

手や指先を使えば使うほど  
脳になんらかのよい影響をもたらすというのはわかりますよね。

ハンコミはするほうは手や指先使っていくし、  
されるほうも手や指先をしっかり刺激されるので  
いずれにしてもよいのですよね。  
たった1分で手もぼかぼかになるし本当によい。  
おすすめ。





## 第二の脳「手の資格講座」

★自分と大切な人の健康を守る手の技術、ボランティアにもつかえます。詳細、申し込みはこちらからお願いします

<ハンドコミュニケア療法士資格>

初級講座 3 時間、中級講座 8 時間、認定講師、IOTA 認定講師と進みます。

初級講座はオンラインにて可能、対面講座は東京、大阪で開講中。





## その 4. 熱中症予防に「手の平」を冷やすと良い理由

こんにちは、鳥塚ルミ子です。

日本列島、ここから一気に暑くなるようです。

既に東京でも35℃超の猛烈な暑さの日もあったり(2022年7月現在)

先日も電車に乗っていたら、

「急病人が出たため運行が遅れています」のアナウンス。

これからの季節、更に増えそうです。

暑くなると毎年いわれるのが熱中症対策です。

対策をしておくとうよさそうです。

水分をとる

塩分をとる

など色々ありますが

わたし鳥塚ルミ子のおすすめは手を冷やすです。



### Contents

#### 1 手の平を冷やす

##### 1.0.1 熱中症予防に体を冷やすなら「手のひら」

##### 1.0.2 最強の手のひら冷却法は？

##### 1.0.3 ペットボトルが効くワケ

##### 1.0.4 プラスチックフリーでマイボトルを持っている人は・・・

以下、一部 NHK 健康チャンネルさんより一部引用

- ★暑い日には冷えたペットボトルを手に握ろう。
- ★適温は 15℃前後(冷蔵庫や自販機から出た直後は約 5℃)。15 分ほどは効果が持続！
- ★手のひらには AVA(動静脈吻合[ふんごう])という特別な血管がたくさん！普段は閉じているが、暑くなると開通して放熱。体温を下げようとする。

熱中症予防に体を冷やすなら「手のひら」

スタンフォード大学で体温を下げる方法を研究してきたクレイグ・ハラー教授が

手のひらを冷やすことを推奨しています。

実は手のひらには、“体温低下機能”があるそうです。

その秘密は、AVA(動静脈吻合)と呼ばれる特別な血管にあり、

AVA とは動脈と静脈を結ぶバイパスのような血管で、普段は閉じているのですが、

体温が高くなってくると AVA が開通し、一度に大量の血液を通します。

そうすることで熱が放出され、冷えた血液が体に戻っていくという仕組みらしい。

つまり、手の平はまさにラジエーターなわけですね。

この機能は人だけでなく、イヌやサルなど哺乳類に共通して備わっています。

哺乳類では毛のない手のひらや足の裏、頬に AVA が多く分布し、

そこから熱を放出する仕組みが進化したと考えられます。

なぜなら、毛に覆われている部分からは熱が逃げにくいから。

人間には体毛が少ないですが、そういった体の仕組みがそのまま残っているのです。

また、ある研究によると「首・脇の下・そけい部」を冷やしたときよりも、

AVA の多い「手のひら・足の裏・ほほ」の 3 点を冷やしたときの方が体温を低下させる、という結果が得られました。

最強の手のひら冷却法は？

最も効果的に、かつ簡単に手のひらを冷やすにはどうしたらいいのか？

あるテレビ番組でタレントさんが身体をはって実験を行ったそうで

そのなかで一番効果があったのが、、、

## なんと冷えたペットボトル！

実験で確かめた冷却グッズの中で唯一、汗を減らすことに成功したそうです。汗の量が7割に減ったというデータ。

もちろん、長い時間歩けば汗は出てきますが、ちょっとそこまでというときに冷房が効いた場所から暑い外へ出る際にペットボトルを持って移動すると効果ありそうなのでぜひ。

### ペットボトルが効くワケ

冷やすのであれば保冷材のほうが効果的ではという声もあるかと思いますが、専門家からは、保冷剤のような冷たすぎる刺激だと逆にAVAを閉じてしまう可能性があるらしいです。

AVAを最も効果的に働かせるには、15℃ほどの温度が最適とのこと。

冷蔵庫から出してすぐや自動販売機で買ったばかりのペットボトルは温度がおおよそ5℃と少し低め。

なので、しばらく時間がたったもののほうが効果的とのこと。

プラスチックフリーでマイボトルを持っている人は・・・

それで代用しましょう。

私自身のもので試してみましたが

ちゃんと測ったことはないですが

水を入れたボトルの表面温度、大体10℃～15℃くらいかなと思います。

ちょっとヒヤツとして気持ち良い感じ。

この用途を考えるならステンレス製がおすすめ。

※今回ご紹介した「手のひらを冷やす」方法は、症状が起きる前の予防法です。もし、すでに熱中症が疑われる症状が出ている場合には、手のひらだけでなく、首・脇の下・脚の付け根を含めた全身を速やかに冷やすことが重要です。

呼びかけに応じないなどの緊急時には救急車を呼び、適切な医療処置を受けるようにしてください。

## 病気の予防に役立つ「手の資格講座」

★自分と大切な人の健康を守る手の技術、ボランティアにもつかえます。詳細、申し込みはこちらからお願いします

<ハンドコミュニケア療法士資格>

初級講座 3 時間、中級講座 8 時間、認定講師、IOTA 認定講師と進みます。

初級講座はオンラインにて可能、対面講座は東京、大阪で開講中。

詳細は公式 LINE でご確認ください。



## その5. 手や指先を使うと脳によいというお話

こんにちは、鳥塚ルミ子です。  
色々動きある1カ月を過ごしております。  
楽しみながら、やり切ります(^^♪

### Contents

- 0.1 さて久々に手の健康情報を(笑)
- 0.1.1 運動野の3分の1を占めている「手」
- 0.1.2 手を使うと脳の血流量が10%up?!
- 0.1.3 認知症予防にハンコミ
- 1 いつでも、どこでも、だれにでも。

さて久々に手の健康情報を(笑)

緊張したり興奮すると、手のひらに汗をかいたことはありませんか？

体の一部の発汗が多い状態は、「局所多汗症」と呼ばれていて、その中でも、手のひらや足の裏などの多汗に悩む方が大部分とのこと。

そして、手の平や足の裏の発汗は気温の影響などではなく、

精神性な理由で発汗する部位であり、精神的緊張により発汗が増加します。

緊張したり、焦ったり、心が動揺すると手汗って確かにかくかも。

緊張すると通常、交感神経が高くなります。

脳は自律神経と末梢神経をコントロールする役割があるので、手のひらにもいち早く変化を現すという原理。

## 運動野の 3 分の 1 を占めている「手」



この人形、ホムンクルス人形といいます。

カナダの脳神経外科医であるワイルダー・グレイヴス・ペンフィールド(1891~1976)が考案したものとのこと。

手や唇は大きく、逆に足や胴、腕などはとても細いです。

いびつなこの人形、一体なんなの？と思われませんか。

実はこれ、ヒトの脳皮質と体の部位の感覚の関係を部位の大きさを示したものです。

脳皮質とは脳の表面にある神経細胞の集団で、100 億以上の神経細胞がいくつかの

層をなして配列しています。

大脳皮質には触覚や温痛覚などの感覚を脳にインプットする感覚野、運動を行い外にアウトプットする運動野などがありますが、

大脳の大脳新皮質にある「運動野」は私たちの手や指の動きをコントロールしている領域で

この運動野は体の運動を支配していますが、その中でも「手」に関する部分は運動野の3分の1も占めているのだそうです！

## 手を使うと脳の血流量が 10%up？！

手をたくさん使うことで脳細胞に刺激を与え、脳の活性化へと繋がります。

手を使うと、手を使わない時に比べて、脳の血流量が 10%程度上がるという研究結果があるそうです。

怖いのが脳の血流量が低いと神経細胞が死滅してしまい、二度と復活できないそうです。神経細胞が減っていくと物忘れが激しくなったり、ボケを引き起こしたりすることがあります。

認知症の予防で手を使った体操が薦められているのは、こういった所からきていると思われれます。

ただし、です。

やみくもに手を使えばいいということではなく、考えながら刺激を与えながら手を動かすというのがポイントです。

例えばピアノなどの楽器演奏や、キーボードタイピングなどは手を動かしながら頭も使うことができるのでとても良いとされているそうです。

そのほかにも普段行うことを利き手と逆の手で行うだけでも脳には刺激になるそうです。



## 認知症予防にハンコミ

ハンコミは、対面で相手のことを考えながら、相手の様子をうかがいながら手の平、甲にある反射区(ツボのようなもの)を相手にあわせて痛気持ちよくおしたり、揉み解したりしていく技術。

毎回同じではなく、その都度、頭を使いながら、手、指をしっかり使っていきます。

やってもらうだけでなく、自分でもハンコミを学んで周囲の方々にやってあげられたら認知症予防になるし、周囲の方々に喜んでもらえたりで一石二鳥ですね。

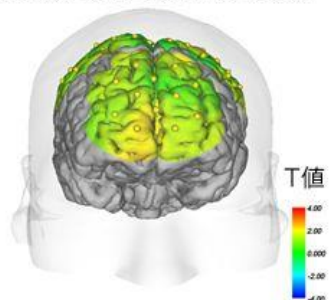




## 手のパワーがわかる画像、これも追加で！

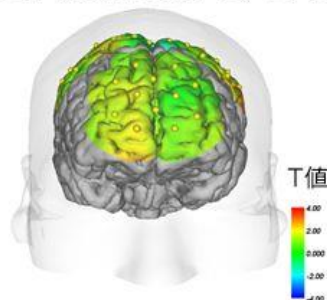
花王さんの調査ですが、素手で肌に触れるのとゴム手袋をつけて触れた時とはこれだけ血流が違う！

手を顔に近づけるだけの動作



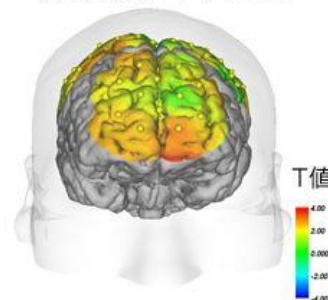
脳血流変化に有意差なし

ゴム手袋装着によるハンドプレス



脳血流変化に有意差なし

素手によるハンドプレス



脳血流変化に有意増加あり

ハンコミは素手で行い、道具は一切使いません。

いつでも、どこでも、だれにでも。

あなたのために、あなたの大切な人のために。ハンコミおすすめですよ♡

### 認知症予防に役立つ「手の資格講座」

★自分と大切な人の健康を守る手の技術、ボランティアにもつかえます。詳細、申し込みはこちらからお願いします

<ハンドコミュニケーション療法士資格>

初級講座 3 時間、中級講座 8 時間、認定講師、IOTA 認定講師と進みます。

初級講座はオンラインにて可能、対面講座は東京、大阪で開講中。

開講日や金額はこちらで↓



## その 6. 認知症予防に効く手や腕のツボとは？



【写真:東松山きらめき市民大学の生徒さんたち、平均年齢 68 歳！2017 年からハンコミ講座開講しています】

こんにちは、鳥塚ルミ子です。

ハンコミすると手がポカポカして、血行が良くなったと 1 分もしたら体感できますが特に脳の血流量を増やす効果がある「合谷」「腕三里」をご紹介します。

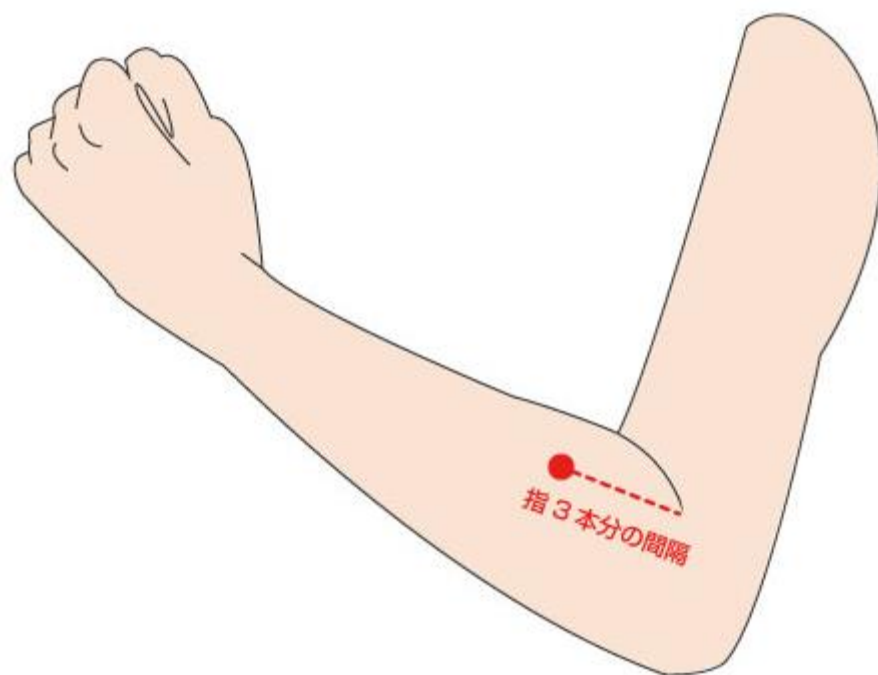
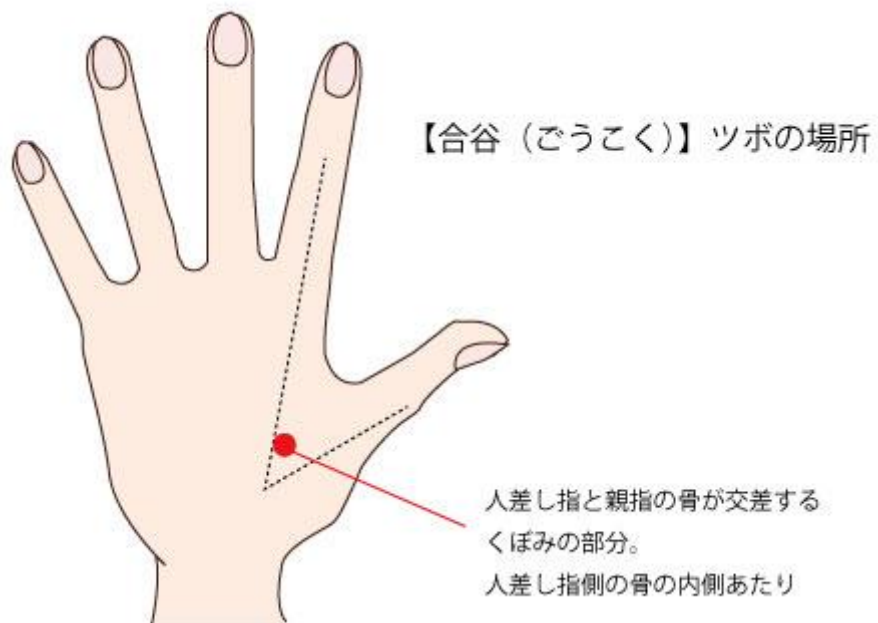
認知症の発症予防を期待できる方法はいくつかありますが近年は「ツボ刺激」にも予防作用があると考えられています。

ツボ(経穴)とは、体内の臓腑(いわゆる臓器のこと)とつながっている急所のこと。

そこを刺激すると、経絡(生命活動に不可欠なエネルギーや物質の通り道)を行き来する「気(東洋医学でいう生命エネルギー)」

「血(血液など)」、「津液(体内の水液)」の流れが円滑になり、体に備わった自然治癒力が改善して、脳や臓腑の働きが元気になります。

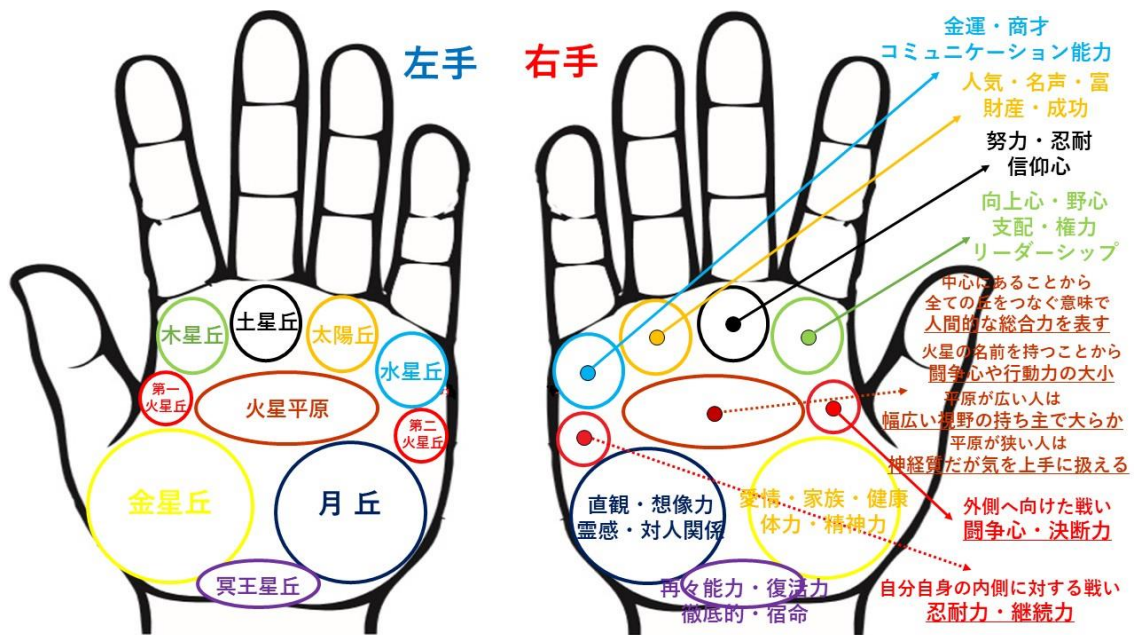
特に、脳の血流アップ作用が高いのが「合谷」と「腕三里」です。  
痛気持ちよく圧してみてくださいね。



## その7、手にある9つの「丘」でわかる性格！

今回は手にある「丘」について。  
「おか」とかいて「きゅう」と読みます。

色々な手相サイトがある中で今回2つのサイトから引用させていただきました。  
占いサロン華与さん、【占】というものを分かりやすく、そしてもっと身近に感じて頂く為の  
サイトさんから。



上記イラスト、※【占】というものを分かりやすく、そしてもっと身近に感じて頂く為のサイト  
さんからお借りしました。

左手は、丘の各名称、右手は、その丘の良い条件を掲載。

手相に関しては左手が先天的能力で、右手が今の現状の能力とみるそうですが、  
丘に関しては、両手どちらか一方の丘がふくらんでいれば、  
その能力が備わっていると考えてよいということ。※ここは占い師さんによるみた  
いですね。

そもそも、手は宇宙の惑星の波動やエネルギーの影響を受けている場所だと考えられています。

惑星からのエネルギーを貯蔵する場所が「丘」であり、惑星からのエネルギーを受信するアンテナの役割が「指」だとされています。ですから受信機である指はとても大切です。性能が落ちないように清潔に心がけましょう。

## それぞれの丘の意味

丘は適度に発達しているか、縦線があると、その丘の良い意味が強調されます。手相で縦線には成功や幸運をあらわす線が多いためいい線なのです。縦線が多いのは運氣上昇中のしるしです↑↑↑

### 木星丘

野心的なエネルギーが蓄えられています。管理能力、リーダー的資質を持ちアクティブに活動するタイプです。

### 土星丘

目標達成のために努力するエネルギーがあります。忍耐力、思慮深さなどがあり、晩年も現役で活躍する人が多いです。

### 太陽丘

人を惹きつけるパワーが強いです。感受性が豊かで直観力も鋭いです。芸術や表現力も優れており、成功・名声・人気・財運をもたらします。

### 水星丘

知的能力・判断力・コミュニケーション能力・情報収集力・分析力などが優れています。商才もあり、知恵もあります。

## 第一火星丘・第二火星丘

正義感や闘争心・前進力を示します。第二火星丘は感情線のすぐ下にあり、我慢強く困難を乗り越える力を現します。

## 金星丘

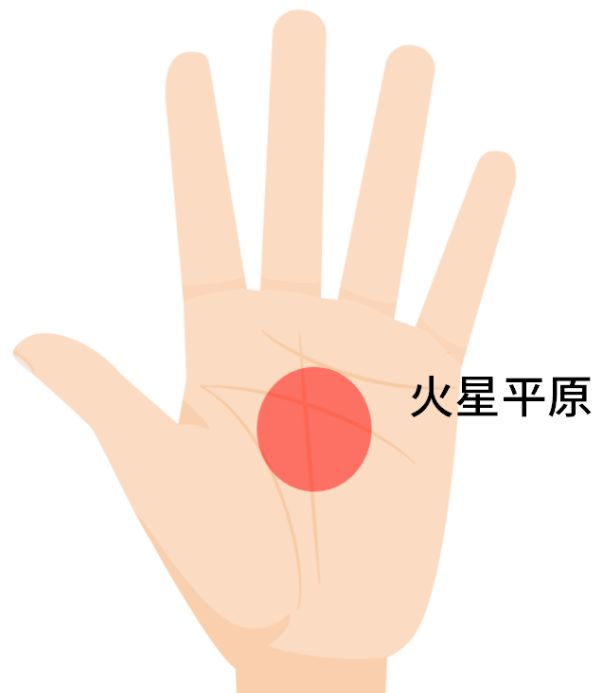
美意識・人生を楽しむ力・愛情運・身内運・スタミナなどが優れています。

## 月丘

人気・想像力・靈感・他人からの援助や引き立てがあり、他人との縁を意味します。

## 地丘・火星平原

地丘は手首の中央部分にあり、ご先祖様から授かったエネルギーが備わります。火星平原は血色がよくなだらかなくぼみであれば温和な性質と安定した運気を現します。





## 【火星平原】の説明

火星平原だけは、少し解釈の仕方が違います。

上の図をよく見て頂くと、火星平原の左右には第一火星丘と、第二火星丘にわかれています。

実は、手相で真ん中の横のラインは、火星が支配しているのです。

そしてこの火星平原は、手の平のど真ん中にある事から、人間的な総合力を表します。

そして火星のシンボルマークは、男性のマーク【♂】なんです。

そのことから、闘争心や行動力という意味合も強く含まれます。

## 《火星平原の見極め方》

火星平原は他の丘と違い、ふくらみを見るのではなく、逆にくぼみの広さや深さを見るのです。

ここでそのくぼみの大小や深さを説明する事が難しいので、ここはご自身の感覚で見て下さい。

目安は手の平の大きさから比較して、くぼみの広さや深さのバランスを見て下さいね。

## 『火星平原が広い人の特徴』

幅広い視野を持っていたり、おおらかなんですよね。

## 『火星平原が狭い方の特徴』

神経質ゆえに、気遣いが出来る方なんです。

## 『火星平原が広い人狭い人両方に共通すること』

へこみ過ぎていきますと、闘争心が強かったりします。

浅過ぎますと(ペタッと平面的)、かなり大人しい性格と言えましょう。

以上です！

鳥塚ルミ子監修

ココロとカラダの健康に役立つ「手」の note

いかがでしたか？

ぜひご自身や大切な人の健康や、予防に

対面ビジネスを行う人は顧客とのコミュニケーション、信頼関係構築にお役立てください。

## 【ハンドコミュニケア療法士入門資格について】

ハンドコミュニケア療法士入門資格はオンラインでいつからでも、何度でも見直し可能なので、かなりお得です。

入門では 15 フロウ中、5 フロウが学べます。

※高齢者向けとありますが、フロウ自体は同じです。高齢者向けの施術について注意事項が追加で入ってますのでよかったら参考にされてください。

<https://onl.bz/tVK1Yi5>



手と手で繋がる  
ハンドコミュニケア®  
オールハンドの気持ちよさ  
高齢者向けオンライン講座

株式会社コミナス

手と手で繋がる  
ハンドコミュニケア®  
オールハンドの気持ちよさ  
高齢者向けオンライン講座

＜ 内容 ＞

- ハンドコミュニケアとは？
- ハンドコミュニケアの効果
- ハンドコミュニケアをする際にあっという間の理由
- ハンドコミュニケアが脳の活性化する理由
- 高齢者にする場合の注意事項
- ハンドコミュニケアの5フロウ（行程）のやり方を施術者目線で

施術箇所：手の平、手の甲、五指

- 1.ウォーミングアップ①
- 2.ウォーミングアップ②
- 3.肩の刺激
- 4.胃、腸、脾臓、腎臓の刺激
- 5.ソーラープレクサスの刺激