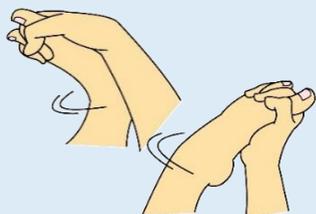
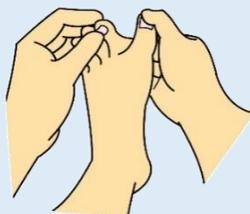


あしのセルフマッサージ



足のゆびと手のゆびを組み
曲げたり反らしたりする



ゆびの間をたてに広げる
ゆびの間をよこに広げる



両手の平で、タオルをしぼる
ように交互に動かす



両手の平を足首に密着させ、
強めに膝裏まですり上げる



足の甲を手のゆびの腹で強め
にさする



ゆっくり呼吸にあわせて、
やさしく足裏を押す

足の反射区



【足の甲】

- 胸部リンパ
- 下半身リンパ



【足の裏】

- 湧泉
- 腎臓
- 膀胱

体液の循環をよくし、身体のポンプ機能を取り戻します