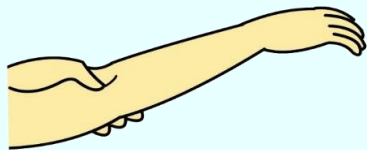
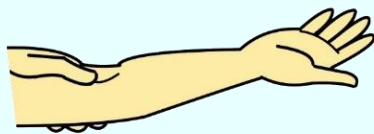


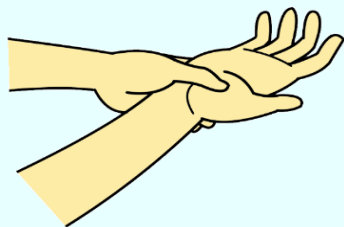
いつでも・どこでも お手軽ハンドマッサージ



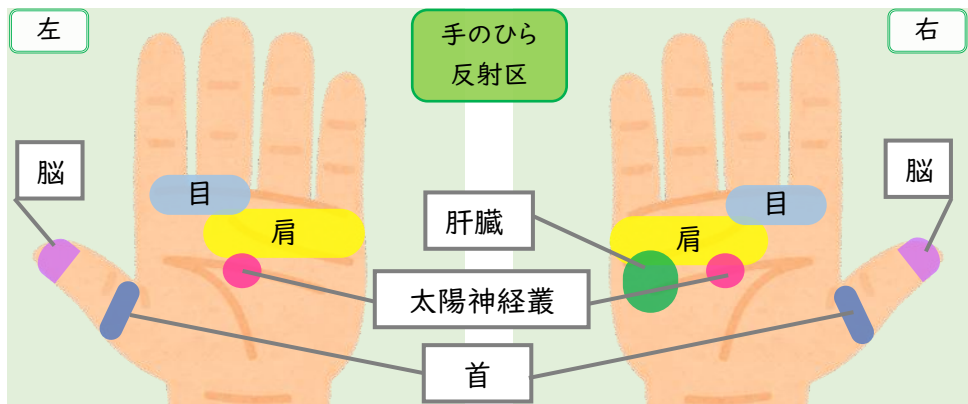
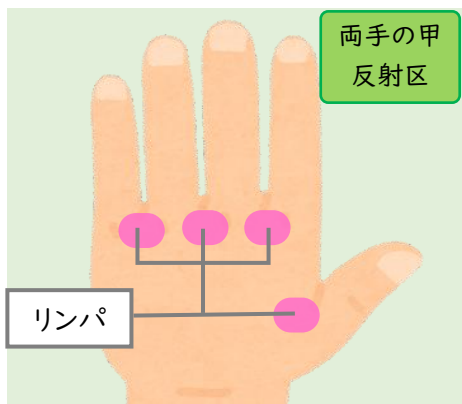
手の甲を上にし、肘の3cm
くらい下を片方の親指、
又は親指の付け根を使って
もみほぐす



手の平を上にし、腕の内側
をもみほぐす
あまり強く押さず、丁寧に
もみほぐす



手のひらを上に向け、親指
の付け根付近をグリグリと
痛くならない程度に押す



太陽神経叢：自律神経を整えて心身ともに安定させてくれる部分

参考:日本アロマセラピー統合医学協会 リフレクソロジー公式テキスト

※お風呂でおこなうと効果的！ やさしく、気持ちの良い程度で!!