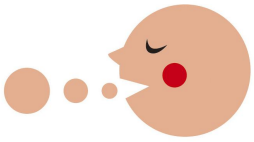
ゆるりほぐし　手のマッサージ



～資料はgunkojin.com　からダウンロードできます～

①

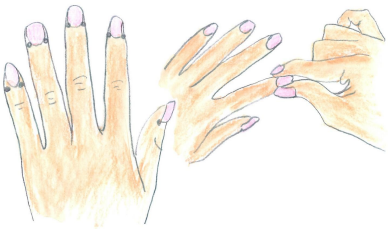
簡単にできる手のマッサージで肩甲骨や首の根元の痛みを改善し、胃腸の調子をよくする。

①手の甲側、親指と人差し指の間の凹みを親指で気持ちいいと感じる強さで押したり、ほぐしたり。

②

②手のひら側、親指の付け根（母指球）を親指で気持ちいいと感じる強さで押したり、ほぐしたり。

③



爪もみで副交感神経を優位にし、ドーパミンを増やす。

③爪の生え際の両方の角を反対の指で挟み、爪を揉む。
刺激はソフトでよい。
副交感神経は夜に働く神経なので、夜寝る前に行うとよい。

④

最後に息を吐きながら、ポンと引っ張る。

④指の付け根から先まで丁寧に揉み、
指先は、人差し指と中指で挟んでポンと外側に抜くように引っ張る。

反対側も同様にする。