



整体院・花香グループ

からだ楽々体操

『冷え性体操(手)』

毎日続けて、健康維持!

Step①



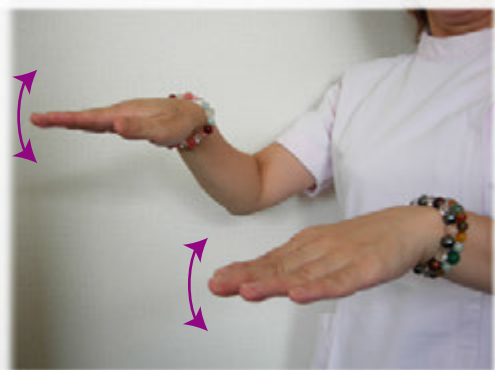
1. 手の指を親指から、一本ずつ揉む。

Step②



2. 手の指を親指から一本ずつ擦る。

Step③



3. 肩の力を抜き、手をぶらぶらさせる。

Step④



4. 手を前に出し、内側と外側を擦る。

「冷え性に効く」

ツボ

※ツボ押しを目安は、『痛いけど気持ちいい。』程度で行いましょう。



手三里・

••ひじを曲げた時にできる横ジワの外側の端から、指3本分手首の方に下がった所