



毎日続けて、健康維持!

整体院・花香グループ

からだ楽々体操

『気管支の体操』

Step①



1. 胸の間を上下にさする。

Step②



2. 胸の上部を脇に向かって流す。

Step③



① 首の後ろに
手を組む。

② 息を吸いながら、
胸をそらす。



③ 元の状態に戻す。④ 息を吐きながら、
肩を丸める。

Step④



4. 鎖骨に三本手を置いて、大きく回す。

「気管支に効く」

ツボ

※ツボ押し目安は、
『痛いけど気持ちいい。』
程度で行いましょう。



天突(てんとつ)・・・鎖骨と鎖骨の間のくぼみ

華蓋(かがい)・・・天突の4寸下(1寸が指1本分)

だん中(だんちゅう)・・・乳頭を結んだ真ん中