



整体院・花香グループ

からだ **楽々** 体操

『冷え性体操(足)』

毎日続けて、健康維持！

Step①

1-1



押す

1-2



拡げる

1-1. 足裏の真ん中をかかとまで押圧する。

Step②



指間を広げる

2. 手を足の指の間に入れ広げる。

Step③



指をもむ

3. 親指から指を揉んでいく。

Step④

4-1



押す

4-2



さする

4-1. ふくらはぎ全体を押す。

4-2. ふくらはぎ全体をさする。

「冷え性に効く」

ツボ

※ツボ押しの目安は、『痛いけど気持ちいい。』程度で行いましょう。



委中(いちゅう)・・・膝の後ろのちょうど真ん中

三陰交(さんいんこう)

・・・内くるぶしから指幅三本分上がった所