

# かんたんハンドマッサージ



ハンドマッサージは全身をリラックスさせ疲労回復の効果があり男性にもオススメです

まず、ハンドクリームを付けて手指のすべいを良くします。

1.親指と人差指で指先の側面をはさみ、指の付け根に向けてすり上げます。

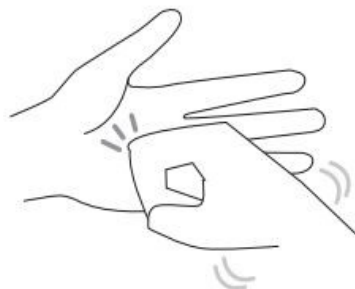
2.そのまま付け根で手を返し、今度は指の上下をはさんで指先まで戻ります。

指の腹と爪の付け根(甘皮)を強めに圧迫しながら抜きます。



3.指と指の間のくぼみ、水かきの部分をぐっと押します。

4.手のひらをこねるように握りこぶしでグリグリと押します。



5.最後に指先から手首に向かって手の甲を3回くらいゆっくりとなでます。

手はいちばんの働きものです  
頑張っているあなたの手にもいたわりを