

① 背中や腹部、腕、ふともも
ふくらはぎ などには



手のひら全体でなでる

② 手指や足指などには



親指と人差し指でなでる

マッサージの 基本方法

自分の手だけでできる基本的な
マッサージの指使いです。部位
によって使い分けてください。

⑤ 手指、足指、手の甲や
足などには



親指でなでる

③ 胸や腹部などには



人差し指、中指、薬指、小指の
4本の指でなで、さする

④ 背中、ヒップ、ふともも、
ふくらはぎなどには、
また皮の厚くて
硬い部分には

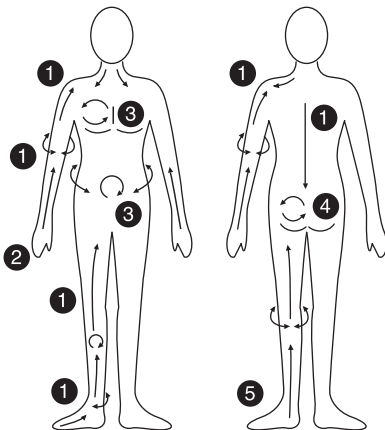


こぶしを握り、人差し指から小指
までの指の基節でなでる

全身への 応用

マッサージの基本方法を全身
に応用します。矢印の方向に
従って、やさしくマッサージし
てください。

各部位の代表的なマッサ
ージ方法を番号で示して
あります。
「マッサージの基本方法」
に従いお試しください。



—— 効能・効果 ——

●肌あれ、あれ性●しもやけ・ひ
び・あかぎれを防ぐ●皮膚にう
るおいを与える●皮膚の乾燥
を防ぐ●皮膚をすこやかに保
つ●皮膚を保護する●油性肌



※適量を手にとりマッサージし
ながら、ゆっくり、しっかりと
めぐりこんでください。

※お風呂あがりなどに行うと、
いっそう効果的です。