

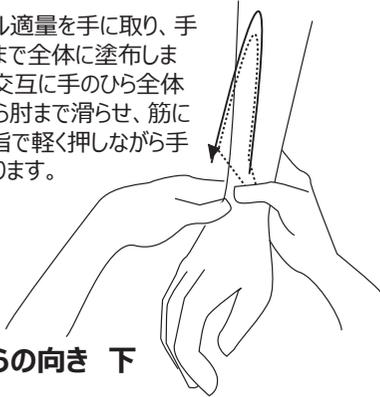
ハンドマッサージ手順

① 手首～肘

ホットジェル適量を手に取り、手首から肘まで全体に塗布します。左右交互に手のひら全体で手首から肘まで滑らせ、筋に沿って親指で軽く押しながら手首まで戻ります。

3回

手のひらの向き 下

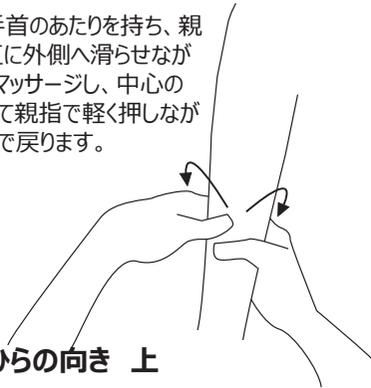


② 手首～肘

両手で手首のあたりを持ち、親指を交互に外側へ滑らせながら肘までマッサージし、中心の筋に沿って親指で軽く押しながら手首まで戻ります。

3回

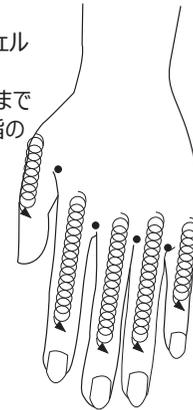
手のひらの向き 上



③ 手の甲

手のひら・甲全体にホットジェルを塗布します。指を1本ずつ根元から指先までくるくるとマッサージし、指と指の間をプッシュします。

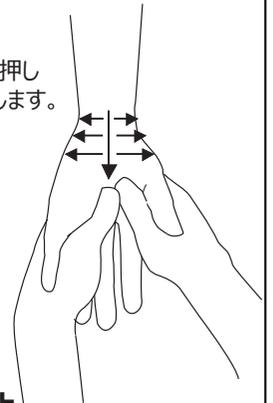
手のひらの向き 下



④ 手のひら

親指で手のひら全体を押し広げるようにマッサージします。

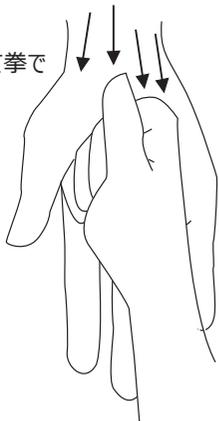
手のひらの向き 上



⑤ 手のひら

手根から指の間に向かって拳でマッサージします。

手のひらの向き 上



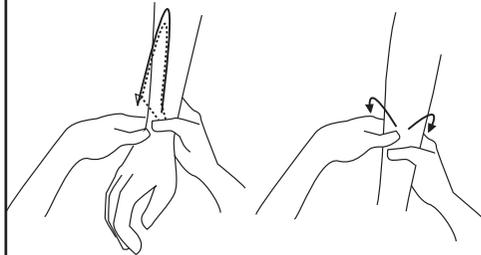
⑥ 手首

お客様の手首を固定して指を組み、前後・左右にゆっくりと動かして手首のストレッチをします



⑦ 手首～肘

①②を繰り返します。



⑧ 仕上げ

ホットタオルなど濡らしたタオルで拭き取ります。
(タオルで包み込み少し時間をおくと保湿効果UP)



POINT

腕のマッサージはゆっくりと

手のひらのマッサージは少し強めがオススメ