



ハンドマッサージ

❖オイル塗布→手の甲・手首→指→手の平→腕→オイル拭き取り❖

①長袖の場合は、袖口をティッシュで被い袖まくりする → ②まずご自身の両手指を消毒、その後お相手のを優しく消毒(ウエットティッシュは両手指で一人1枚使用)

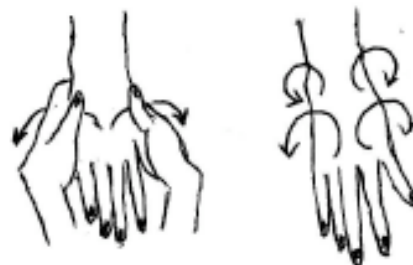
③両手で優しく手を包み10秒間キープ



④5円硬貨程度の量のオイルを片方の手に注ぎ、両手の平全体に馴染ませ少し温めたら、手～肘まで全体にオイル塗布



⑤手の甲を左右に開くようにストレッチしたあと、左右の親指を交互に円を描くように動かしながら手の甲・手首を軽擦



⑦指と指の間を両母指で交互に軽擦

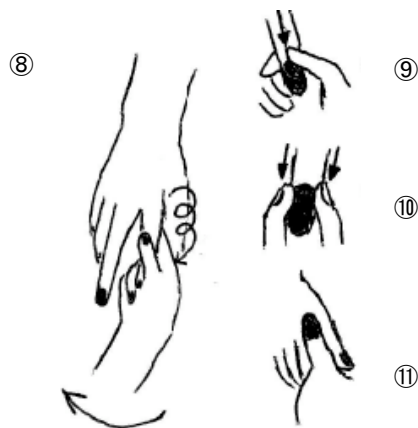


⑧親指で円を描きながら手指を軽擦

⑨軽く圧力を加えながら指を少しずつずらし、爪母を2秒程軽くプッシュしてすっと抜く

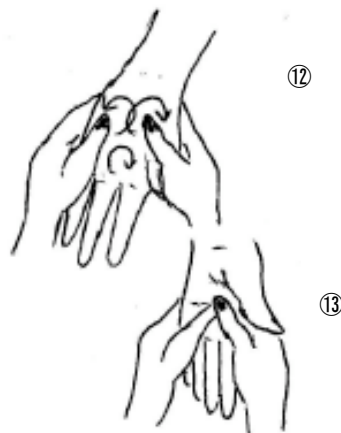
⑩手指の両側も同様に行い、爪の両側を軽く挟むようにプッシュしてすっと抜く

⑪指の間を軽くプッシュしながらすっと抜く



⑫手の平全体を、左右の親指を交互に円を描くように動かしながら全体を強擦

⑬手の平の中心を両母指でプッシュ



⑭手首から肘まで片面ずつ両面軽擦



⑮手首から肘まで軽擦し、優しく手を包み、5秒間キープしてゆっくり手を離す



⑯全体のオイルをティッシュで軽く押さえながら拭き取る → ウエットティッシュで手の平のオイルを拭き取って終了

