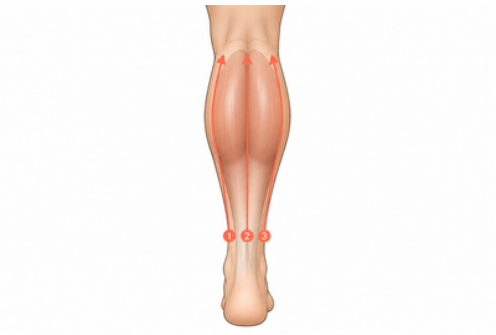
セルフケアシート

施術でゆるめた体を保ちやすくするための3つの方法です。1日5〜10分、できるものから行ってください。

注意
- あざができるほど強く押さないでください。「痛気持ちいい」くらいが目安です
- 痛みやしびれが強くなったら中止し、次回お知らせください
- お腹のマッサージは、食後30分は避けてください



1　ふくらはぎのマッサージ　片足2分

①床にあぐらで座り、もみたい方の脚を前にします
②両手でふくらはぎを両側から包むように持ちます
③左の図の3つのラインを、それぞれ足首からひざ裏へ、指でつかむようにもみながら少しずつ押し上げます
④「痛気持ちいい」強さで、各ライン2回ずつ。反対の足も同様に。就寝前がおすすめです

ふくらはぎの3つのライン（後ろから見た図）
1　内側：ふくらはぎの内側のきわ
2　まん中：ふくらはぎのふくらみの中央
3　外側：ふくらはぎの外側のきわ

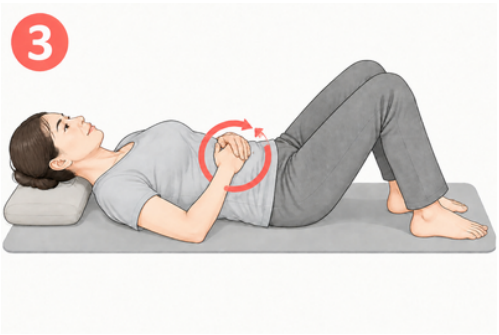
ねらい：ふくらはぎをゆるめ、全身の血行をサポートする



2　胸まわりのマッサージ　片側1分

①右手の指4本を、左の鎖骨の下に当てます
②鎖骨に沿って、胸の中央から肩へ小さな円を描くようにもみます
③わきの付け根の前を親指で5秒じわーっと押し、離します。3回くり返します
④反対側も同様に。呼吸がスーッと入る感じがあれば十分です

ねらい：胸の筋肉をゆるめ、呼吸を入りやすくする



3　お腹のマッサージ　約2分

①仰向けで膝を立てます
②両手を重ねてお腹に当て、おへそを中心に時計回りにゆっくり大きな円を10周描きます
③おへその右下→右上→左上→左下の4か所を、各5秒ずつじんわり押します
④最後にみぞおちの下を指先でやさしく5秒×3回押し、深呼吸して終わります。就寝前がおすすめです

ねらい：お腹の力を抜き、こわばりをゆるめる

ゆかわ鍼灸マッサージ治療院　札幌市中央区南17条西9丁目2-23-206

QRを読み取ると、この紙のPDFがスマホで開きます
一覧：yukawa-care.net/yojo/