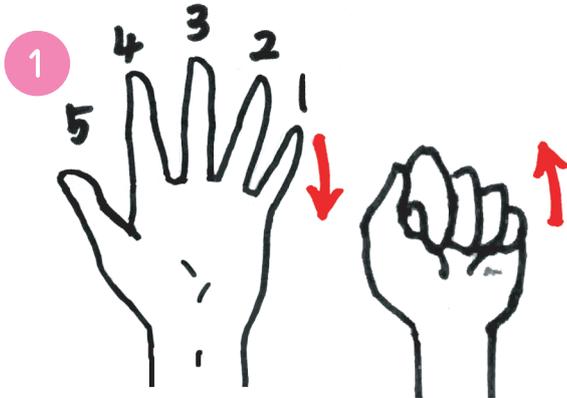


朝、起床時

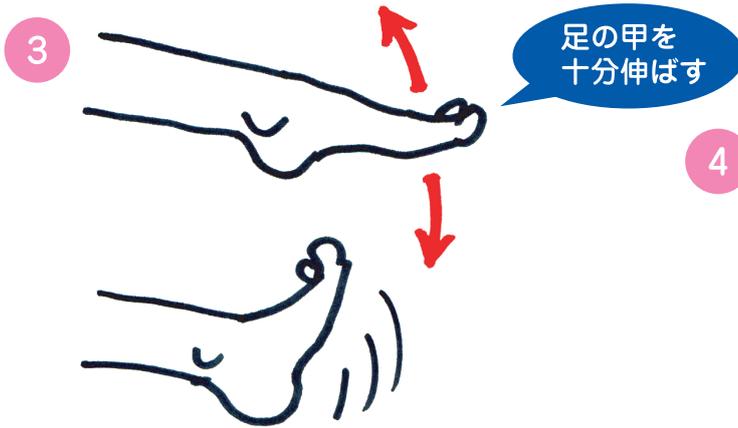
からだの関節を、末端の小さなところ～大きな関節まで、順に動かしてゆきます。



手の指を思いきり開いた状態から、小指から順に折ってゆき、握った状態にし、また小指から順に指を思いきり開いてゆく。これを数回くり返す。



手のひらを「パー」に開いて、腕を伸ばす～手のひらを握りながら肘を曲げる。これを数回くり返す。



足の甲を十分に伸ばした状態～ふくらはぎを伸ばしながら、つま先を内側に倒し、90度にする。これを数回くり返す。

4 余裕があれば、さらに、手首・肩・腰・足の付け根など、全身の関節を動かす。

洗顔法

ぬるま湯より低めの温度で洗う。

せっけんをTゾーンにのせ、マッサージしながら広げてゆく感じ。
額～まゆ・目まわり～鼻筋からほほ～口角から耳～あごから耳の順番で、顔の中心から外側に向けて流してゆく気持ち。

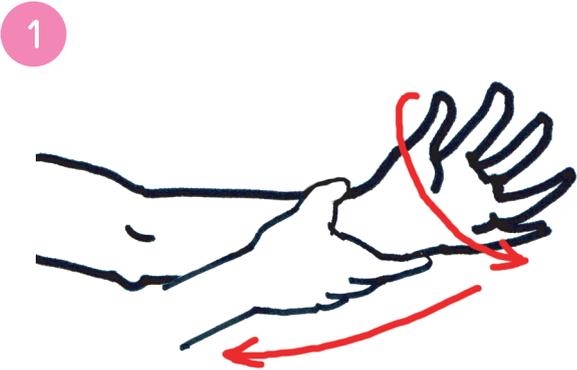
【額中心、目・まゆのまわり、こめかみ、耳の中心・耳の下】これらがツボなので、動作の最初や最後にここを押さえる感じで。



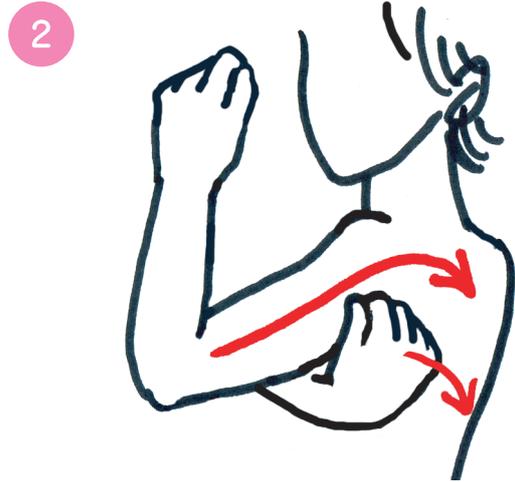
入浴時

（つよくつまむ） （やさしくなでる）
 体を洗いながら大きくマッサージ 湯舟で腕、脚をピンチング あがってエフララージュ

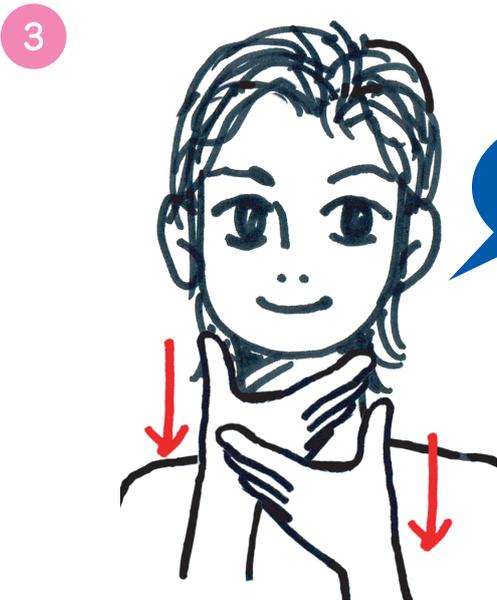
マッサージは基本的には、体の先端から始め、体の中心へ向かう方向で行い、鎖骨（特に左鎖骨）や腋の下、脚の付け根に、リンパ液を流し戻す気持ちで。（指先のみ、逆に、指の根元から指先に向かって行う）



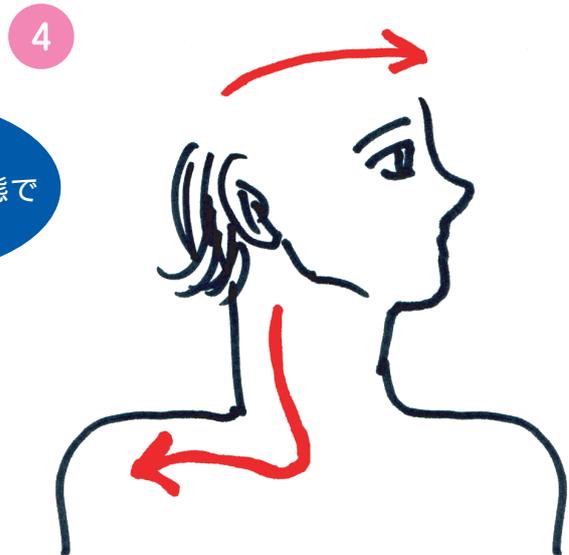
指先から腋の下までマッサージ。
 上の図の様に、右手が左手首にある時は左手のひらを上に向けておき、右手はそのまま腋の下に向かってマッサージしながら、左手の親指を内側にひねると、まんべんなくマッサージできる。



腋の下まで流してきたリンパ液を背中に向け流す。
 手をグーに握って、二の腕の外側から背中へ向かって数回マッサージ。逆の腕もここまで同じようにする。



両手で首を下へ向かってマッサージ。
 親指と他の指を開くようにして、右手、左手、右手、左手、と交互に数回、鎖骨の上のくぼみまで流す。



首を左に向け、右首筋～鎖骨～デコルテを通り、腋へ流すマッサージ。数回やったら、反対側も行う。

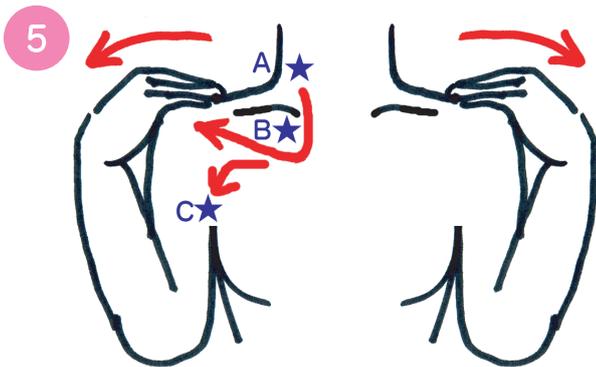
入浴時

(つよくつまむ)

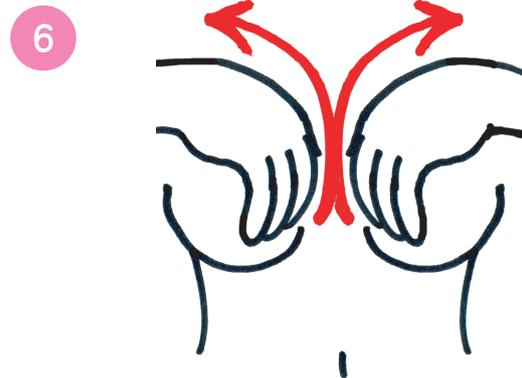
(やさしくなでる)

体を洗いながら大きくマッサージ → 湯舟で腕、脚をピンチング → あがってエフララージュ

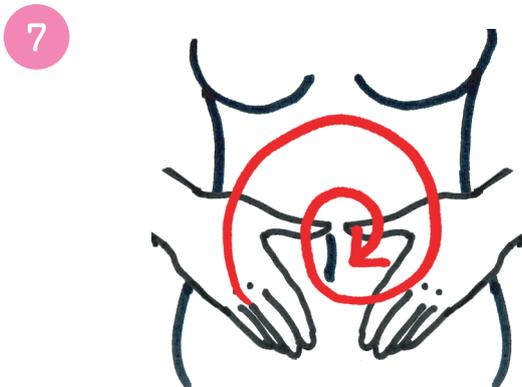
※マッサージは基本的には、体の先端から始め、体の中心へ向かう方向で行い、鎖骨（特に左鎖骨）や腋の下、脚の付け根に、リンパ液を流し戻す気持ちで。（指先のみ、逆に、指の根元から指先に向かって行う）



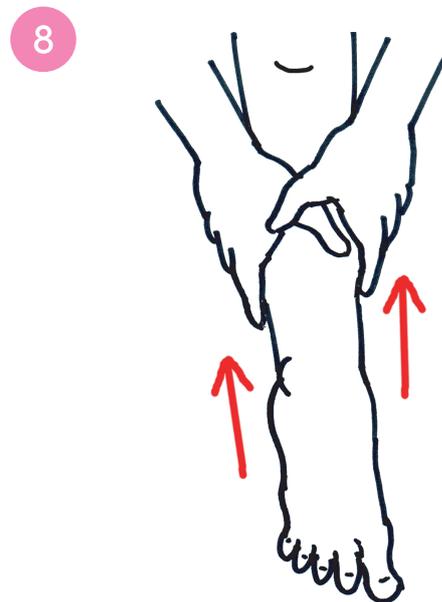
首から鎖骨、肩、腋までをマッサージ。
 1. A:首の付け根～肩へ
 2. A:首の付け根～B:鎖骨下～肩へ
 3. A:首の付け根～B:鎖骨下～C:腋へ



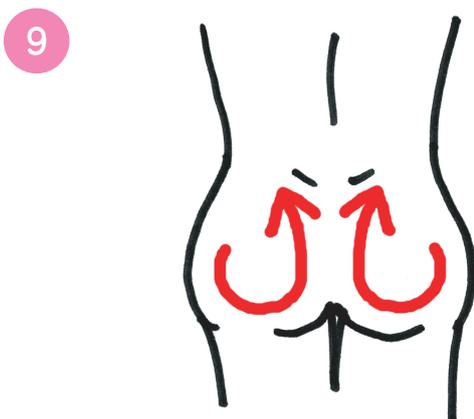
胸は中央から外側へ向かって数回、円を描くようにマッサージ。最後は腋の下で止める。



お腹は、両手を広げて「の」の字を描くようにぐるぐる。



両手で輪を作るようにし、ストッキングをはく時のように、足首から足の付け根まで、引きあげるようにマッサージ。



お尻は、外側から背中へ向けて、円を描くようにマッサージ。

入浴時

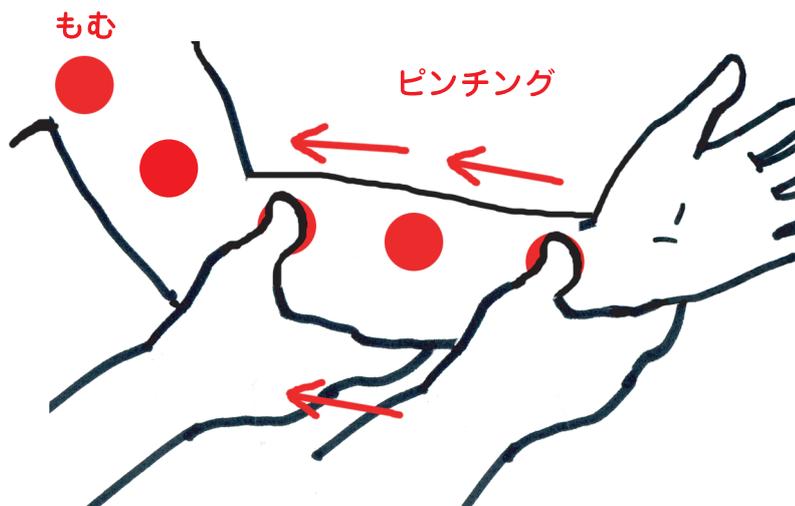
(つよくつまむ)

(やさしくなでる)

体を洗いながら大きくマッサージ → 湯舟で腕、脚をピンチング → あがってエフララージュ

※マッサージは基本的には、体の先端から始め、体の中心へ向かう方向で行い、鎖骨（特に左鎖骨）や腋の下、脚の付け根に、リンパ液を流し戻す気持ちで。（指先のみ、逆に、指の根元から指先に向かって行う）

10

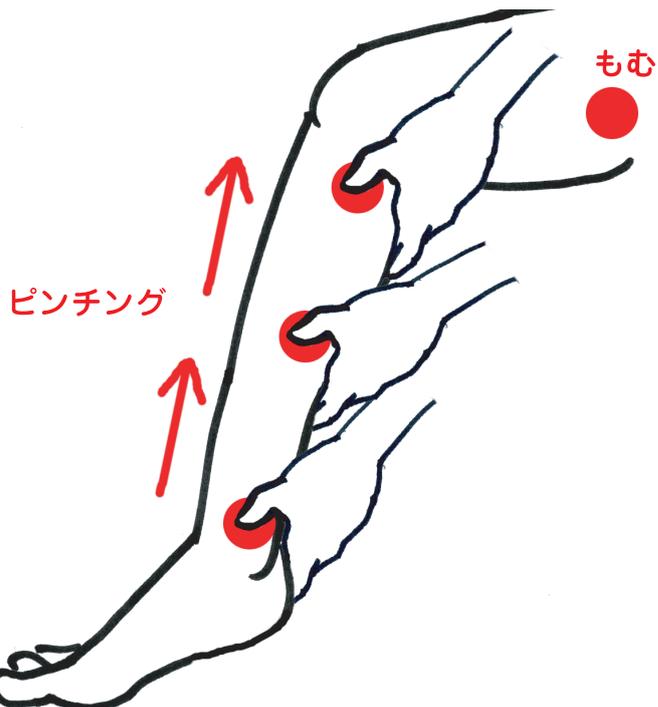


湯舟で腕の内側をピンチング。

マッサージは手のひら～指をすべて使って押さえ・さするような感じ、ピンチングは親指とその他の指ではさむようにつまんで、少し強く押さえるようにする。

手首から上腕に向け、順番にピンチングしてゆき、最後に腋の下をもむ。

11



湯舟で脚の内側をピンチング。

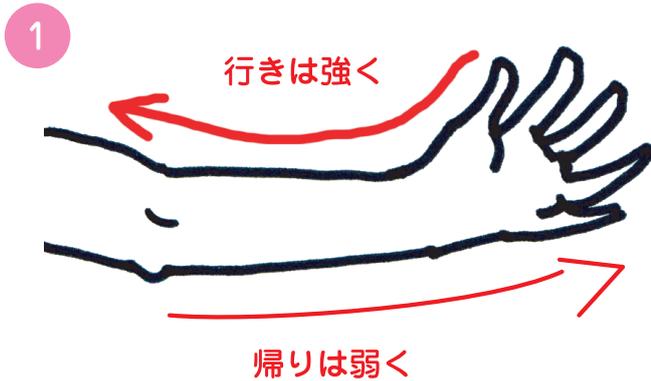
足首からふとももに向け、順番にピンチングしてゆき、最後に足の付け根をもむ。

オイルマッサージ・腕

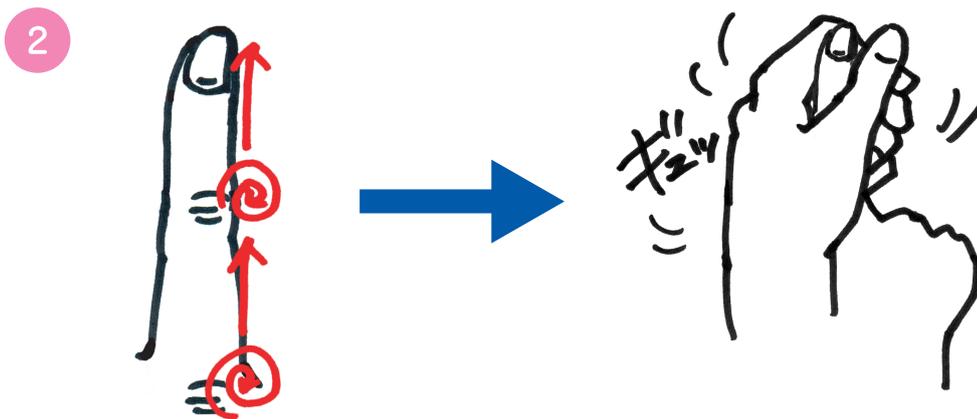
オイルをなじませながら大きくマッサージ → マッサージ、ピンチング → エフララージュ

※マッサージは基本的には、体の先端から始め、体の中心へ向かう方向で行い、鎖骨（特に左鎖骨）や腋の下、脚の付け根に、リンパ液を流し戻す気持ちで。（指先のみ、逆に、指の根元から指先に向かって行う）

マッサージには、ローションやオイルを使うと、楽にできるし、保湿効果も！



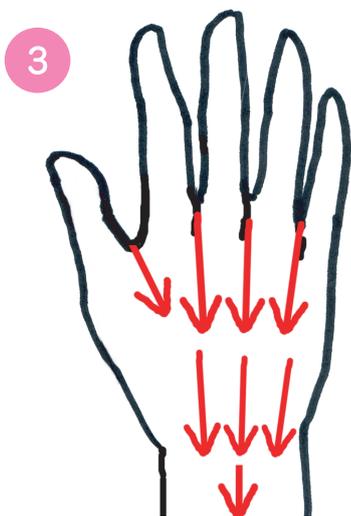
指先～肘に、なでさするようにオイルをなじませる。
指先～肘に向かっては強く、逆に戻る時は弱くなでる。
（行きだけ1方向のドレナージュでもOK）



この動作をすべての指に順に行う。

指を根元から指先へマッサージ。関節は円を描くように、それ以外はまっすぐ

指をぎゅ〜っと握って、パッと放す。



反対の手の親指とその他の指ではさむように押してマッサージ。

指の骨と指の骨の間にそって、手首まで。

・ memo ・

入浴時に行うと、循環が良くなります。
マッサージの前に水を飲むとさらに効果アップ！
マッサージの後は、暖かいハーブティなどの飲み物を飲んで、リラックスするのも良いでしょう。

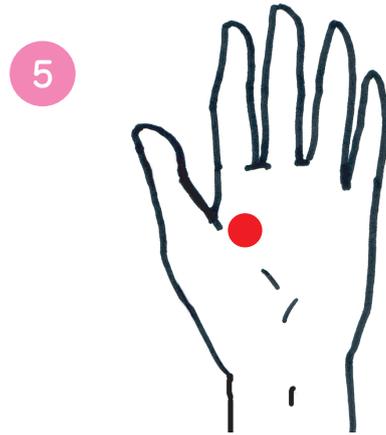
オイルマッサージ・腕

オイルをなじませながら大きくマッサージ → マッサージ、ピンチング → エフララージュ

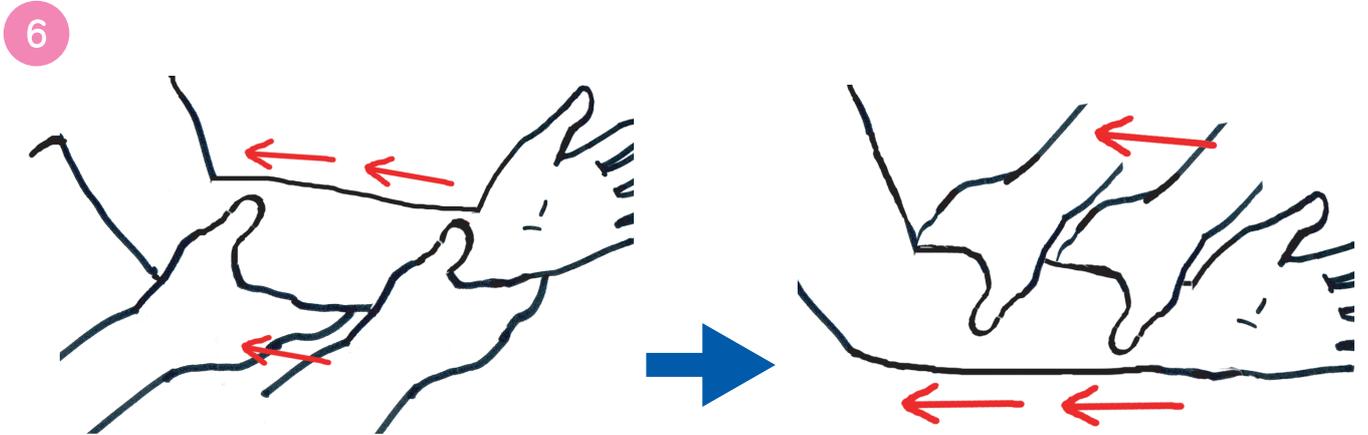
※マッサージは基本的には、体の先端から始め、体の中心へ向かう方向で行い、鎖骨（特に左鎖骨）や腋の下、脚の付け根に、リンパ液を流し戻す気持ちで。（指先のみ、逆に、指の根元から指先に向かって行う）



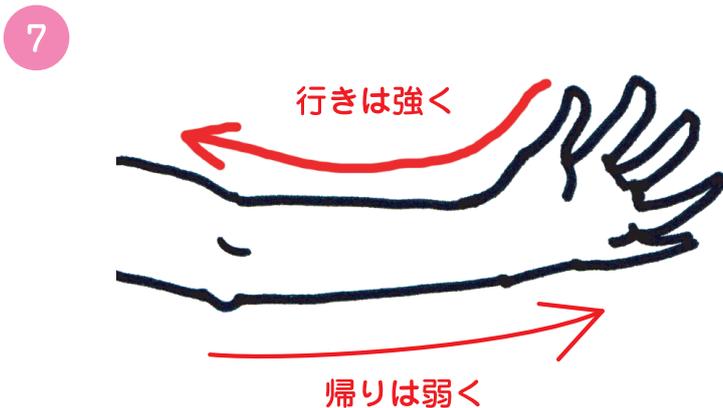
両手を組み合わせて、手首をぐるぐるまわして動かす。



手のひらのプレッシャーポイント（ツボ）を、ぎゅ〜〜〜と押す。8秒間隔で、1.2.3.4.で力を入れ、5.6.7.8.で力をゆるめる。



腕の内側を、手首から肘へマッサージ。その後、外側も同様に、手首から肘へ向けマッサージ。

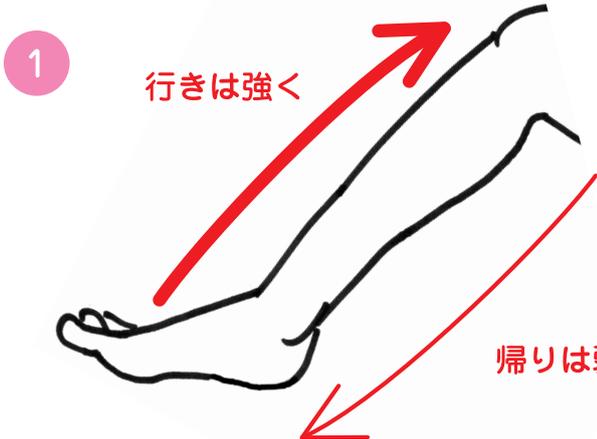


最後に、やさしくなでさするようにエフララージュで終了。指先～肘に向かっては強く、逆に戻る時は弱くなる。

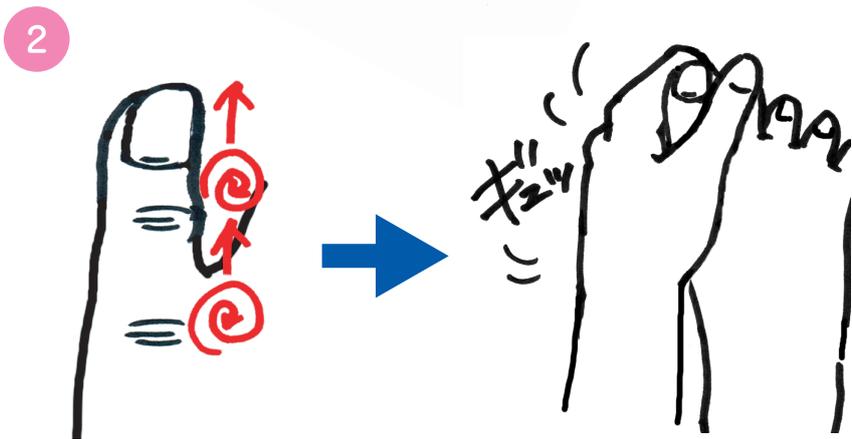
オイルマッサージ・脚

オイルをなじませながら大きくマッサージ → マッサージ、ピンチング → エフララージュ

※マッサージは基本的には、体の先端から始め、体の中心へ向かう方向で行い、鎖骨（特に左鎖骨）や腋の下、脚の付け根に、リンパ液を流し戻す気持ちで。（指先のみ、逆に、指の根元から指先に向かって行う）



指先から膝に、なでさするようにオイルをなじませる。指先～膝に向かっては強く、逆に戻る時は弱くなる。



足の指を1本ずつ手指で握って、ぐるぐる回す。

指を根元から指先へマッサージ。関節は円を描くように、それ以外はまっすぐ

指をぎゅ〜っと握って、パッと放す。



それぞれの足指の間に手の指を入れて、足首をぐるぐるまわす



手の親指とその他の指で足のひらをはさむように押してマッサージ。

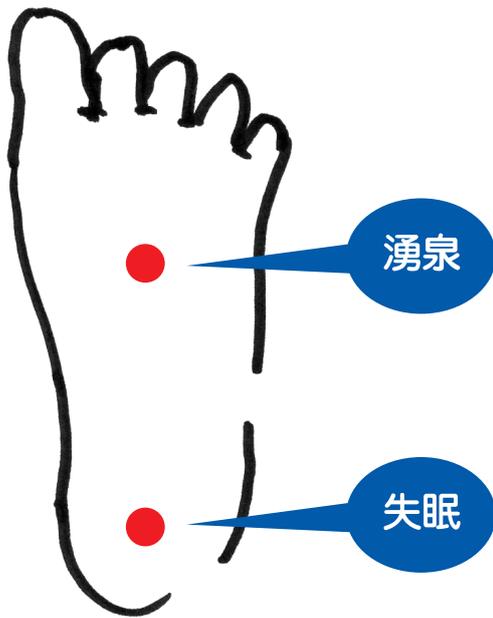
指の骨と指の骨の間にそって、足首まで。くるぶしは円を描くようにぐるぐるまわす。

オイルマッサージ・脚

オイルをなじませながら大きくマッサージ → マッサージ、ピンチング → エフララージュ

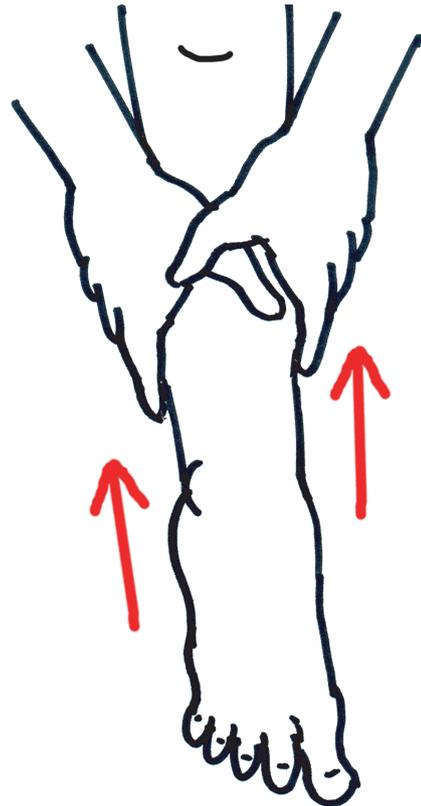
※マッサージは基本的には、体の先端から始め、体の中心へ向かう方向で行い、鎖骨（特に左鎖骨）や腋の下、脚の付け根に、リンパ液を流し戻す気持ちで。（指先のみ、逆に、指の根元から指先に向かって行う）

5



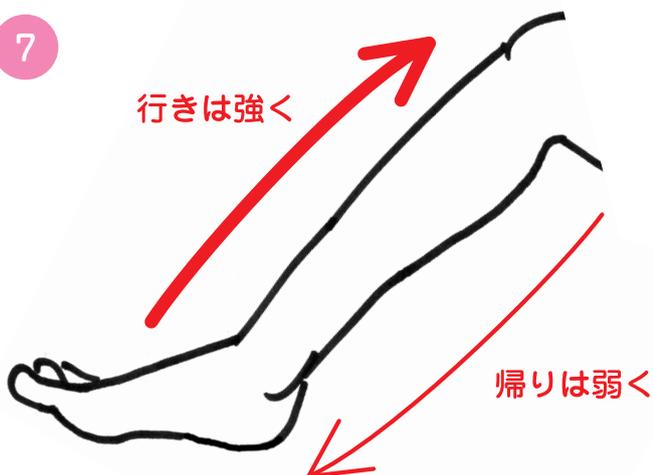
足のひらのプレッシャーポイント（ツボ）を、ぎゅ~~~~っと押す。8秒間隔で、1.2.3.4.で力を入れ、5.6.7.8.で力をゆるめる。

6



両手でサンドイッチするようにして、足首から膝へマッサージ。

7



最後に、やさしくなでさするようにエフララージュで終了。指先～膝に向かっては強く、逆に戻る時は弱くなる。