

体を癒す
おうちケア

くゆら☆くゆり

その2 ふくらはぎ編

ふくらはぎ、硬くなっていませんか？ ふくらはぎは『第二の心臓』

ふくらはぎは下半身の血液を心臓に戻すポンプの役割をしていて、もみほぐすことで血液・リンパ液の流れを促す

↓
冷えやむくみを取る

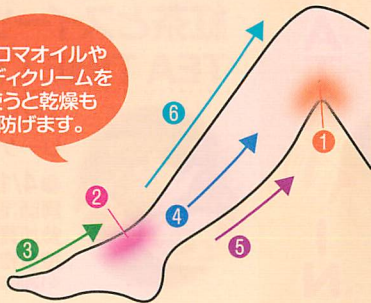
↓
全身が健康になる(内臓に繋がるツボもあります)

しなやかなふくらはぎを目指しましょう。

●ケア手順

- ① 膝裏を手をグーにして擦る
- ② 足首の前側をグーにして擦る
- ③ 指先から足首まで、グーで擦る
- ④ 両手をグーにして、ふくらはぎの側面を足首から膝まで擦り上げる
- ⑤ ④と同じようにふくらはぎの後ろ側を膝まで擦り上げる
- ⑥ 足の脛を手のひら全体で膝まで擦りあげる

アロマオイルやボディクリームを使うと乾燥も防げます。



※注)膝の痛い方はやさしくなせる程度で。

◎日々のケアが大事です。脚のたるさがある時に服の上からでも出来ますよ。一日支えてくれた脚に感謝を込めて…ありがとう♡では次回は、足裏のケア編でお会いしましょう。

ヒーリング&スクールくゆら☆くゆり
講師: さとうあつこ

くゆら☆くゆり

検索

