手から足から簡単セラピーで心と体のセルフケア＆家族ケア

まずは、かんたんにボディチェックから。今の体のバランスの左右差や関節の動く範囲、違和感などをチェックしてみましょう。

●肩こり･首こりチェック

Checkするときのポイント
ゆっくり、やさしく動いてチェックしましょう

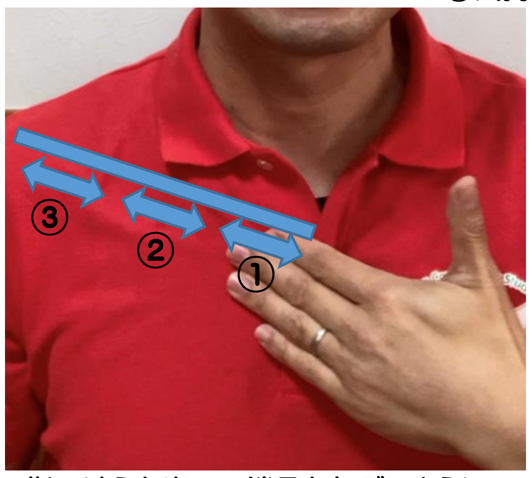
●骨盤バランスチェック

では、簡単セラピーを行ってみましょう。やり方のポイントはとにかく「のんびり」「じわ～」と「気持ちよく」「いい加減」で行いましょう。

い　つでも、どこでも、さりげなく

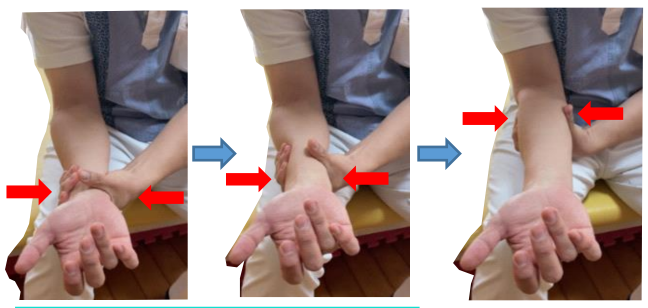
肩こりスッキリ
鎖骨みがき
＆鎖骨美人＆プチ体と対話

対話･会話のきっかけ（キーワード）（気軽な感じで）
①緊張、不安、頑張りすぎ→大丈夫、のんびり
②悩み、消化不良→気晴らし、気分転換
③気持ちため込んでない？→お喋り



指のはらを当てて鎖骨をなぞるように
気持ちよく胸側から肩に向かって
ほぐしてみましょう。

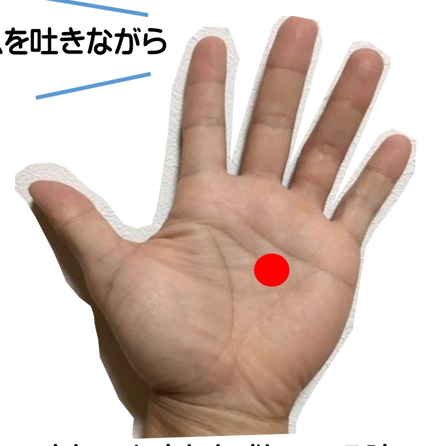
腕を親指側からと小指側からゆ～っくり包み込んで、
「じわ～」っと気持ちよく圧してみましょう。



腕疲れ･気疲れ取り
＆目指せ腕版ツイッギー（^^）

手のひらほぐし
＆こころほぐし

「ふ～」っと息を吐きながら



ストレスや疲れを感じている時、
憂鬱、不安な気分の時などに
ゆったり深呼吸しながら気持ちよく
押してみましょう、なんとなく、気分が軽く
なることと思います。

そけい部（コマネチポイント）
をほぐしましょう。
内ももさすりもいいですね。
お腹、下腹部冷え、足元冷え予防に。
座りっぱなしから立ち上がる時に
ほぐすのも腰痛予防におススメ。

寒くなるこれからの冷え対策に
コマネチほぐし
＆立ち疲れ、むくみ解消に

の　んびりタイムにおススメ

足裏ツボ三点押し
「ふ～」っと息を吐きながら

【湧泉】
1日頑張った
脚の疲れ解消に
「元気」のツボ！

【足心】
むくみの
解消に！

【失眠】
寝つけない夜
におススメ！

力こぶ筋肉（上腕二頭筋）に
手のひらを当てて、自分の体重を利用して
5か所くらいに分けて押しほぐしてみましょう。

一日がんばったあなたへ
頑張り筋ほぐし

心も体もwelcomeモード
胸広げストレッチ
＆二の腕シェイプ（^^）

少し肘を曲げたところから、
ゆっくりと肘を伸ばしてきます。
すると、自然とお腹、胸が伸び広がり、
なんとなく首も上を向きたくなってきます。
自然と向きたくなった分だけ上を向いて
みましょう。

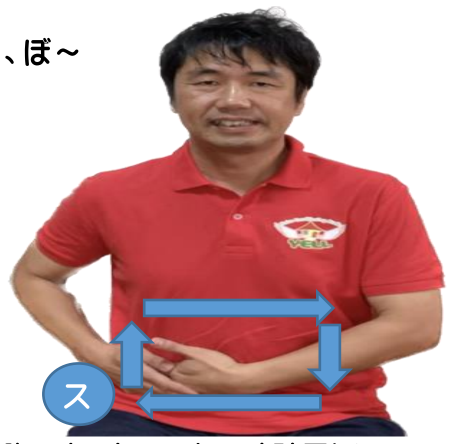
楽にとれる側の横座りになり、後ろ側に
出ている脚の太ももを手のひらでゆっくり
内側に捻じってみます。すると、自然と体が
前側にある脚方向に捻じれていくと思います。
あとは「自然と」捻じれていくのを感じながら、
体についていってみましょう。
無理に捻じっていかないでね。

気持ちいいカラダ作り
骨盤バランス調整
＆腰痛･肩こり･頭痛等の改善に

お　やすみ前に、今日のリセット＆明日への活力ワーク

ゆびじわ～～
指の腹を使って、じわ～、ぼ～
＆繋がり、感じよう。体を通じてコミュニケーション

ゆび先から
呼吸を感じて



右下腹スタートで、上へ時計回りに、
頭を休めて、手のひらで、
心地よく、じわ～とやさしく気持ちよく押圧。

今日一日のおいしい、うれしい、たのしい
を思い出しながら
おなかほぐし

熟睡への誘いと明日の元気に
噛み締め筋ほぐし
＆叶えたい小顔（^^）

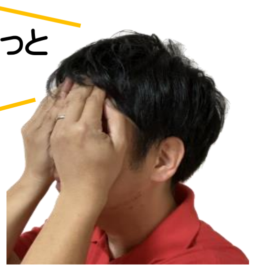
無意識に噛み締めている
ことに気づくことありません？
疲労回復にもGOOD！

ゆ～っくり、気持ちよ～く
耳をひっぱってポン！（手を外す）
外した後もじんわり余韻を
味わってみましょう。

マスク疲れ耳
耳ほぐし
＆心と体のリラックス、肩こり･首こりにも

疲れ目解消と温もりと安らぎを
ほっとハンドアイマスク

ほわ～っと
温か



手をこすり合わせて
温まった手のひらを
目の上に！
勉強、スマホ･PCで
疲れた目を休めよう。

リハ コンディショニング スタジオ エール　☎0985-41-3913　㊟宮崎市糸原2041-65　井上宏治