

#Safe Hand for Moms MESSAGE

ひとりで
ver.

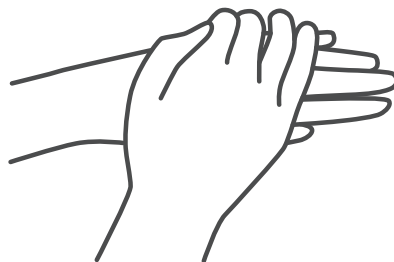
まずはやさしく自分の手をいたわってあげましょう。
ハンドクリームを使ったマッサージ方法のご紹介です。

1



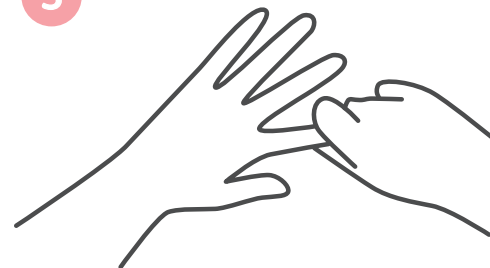
手のひらにハンドクリームを伸ばし、
ハンドプレスであたためます

2



やさしく押さえるようにプレスし、
クリームをなじませながら手の甲に広げます

3



指1本ずつ軽くひっぱってほぐし、
指の間もしっかり塗ります

4



指先を親指と人差し指で
軽くつまんで押します

5



手全体をストレッチして
完了です