

#Safe Hand for Moms MESSAGE

ふたりで
ver.

ふたりでできるハンドマッサージの方法です。
心のいやし効果、倍増するかも…？

1 ※お互いに手を洗ってから始めましょう！



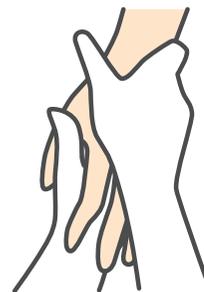
ハンドクリームを手のひらに
のばし、あたためます

2



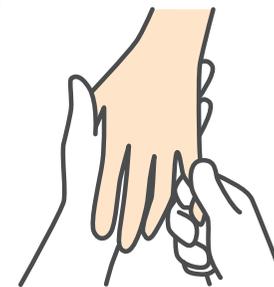
相手の手を上下からはさみ、
あたためます

3



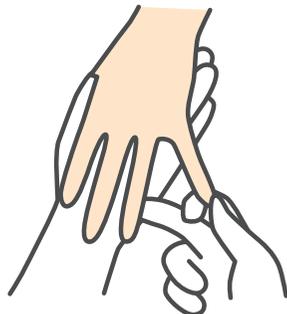
手の甲にクリームをのぼしながら
さすります

4



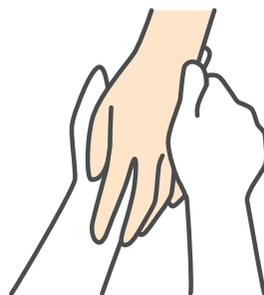
指の側面をはさんでさすり、
上下にはさんで戻します

5



指先を親指と人差し指で
軽くつまんで押します

6



手の甲の骨の間をさすります

7



手のひらをやさしくさすります

8



手全体をストレッチして
完了です