

01

頭全体と首の後面をほぐす

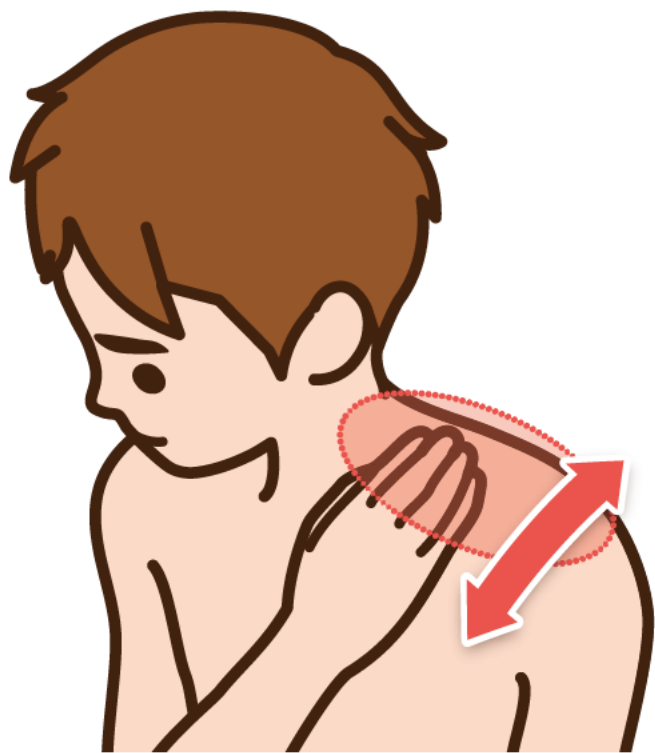
頭全体を揉むように
ほぐします。



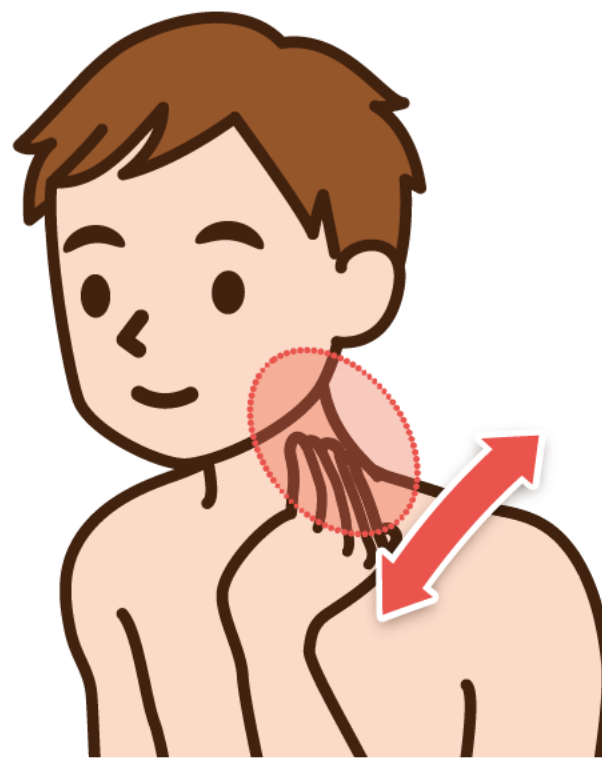
後頭部の出っ張った骨の下から
首にかけてほぐします。



首と肩に指をおいて動かします。



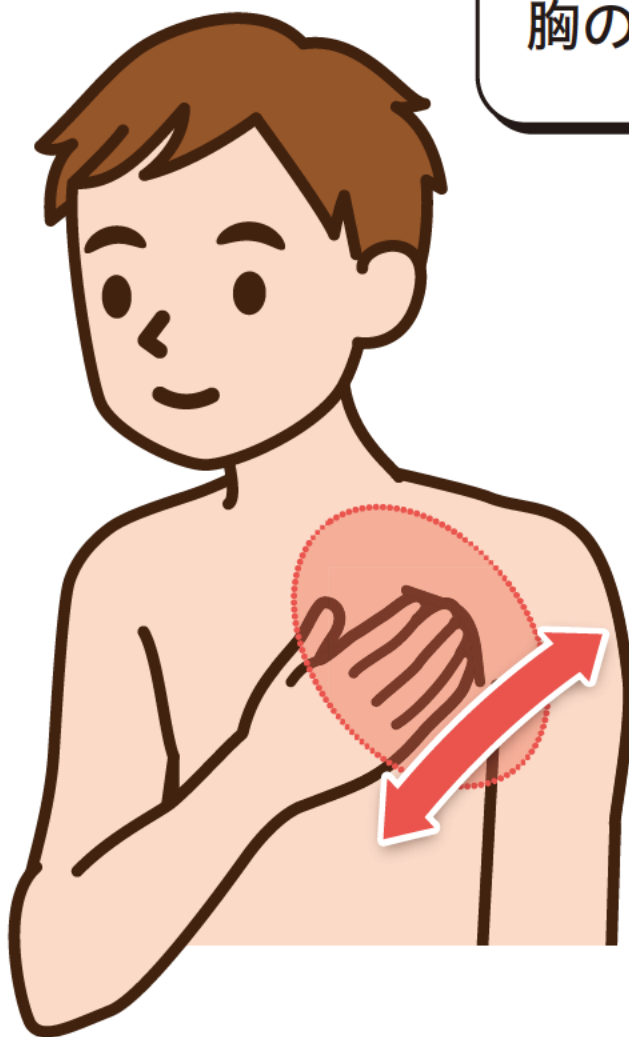
指で筋肉をほぐします。



03

胸の前面をほぐす

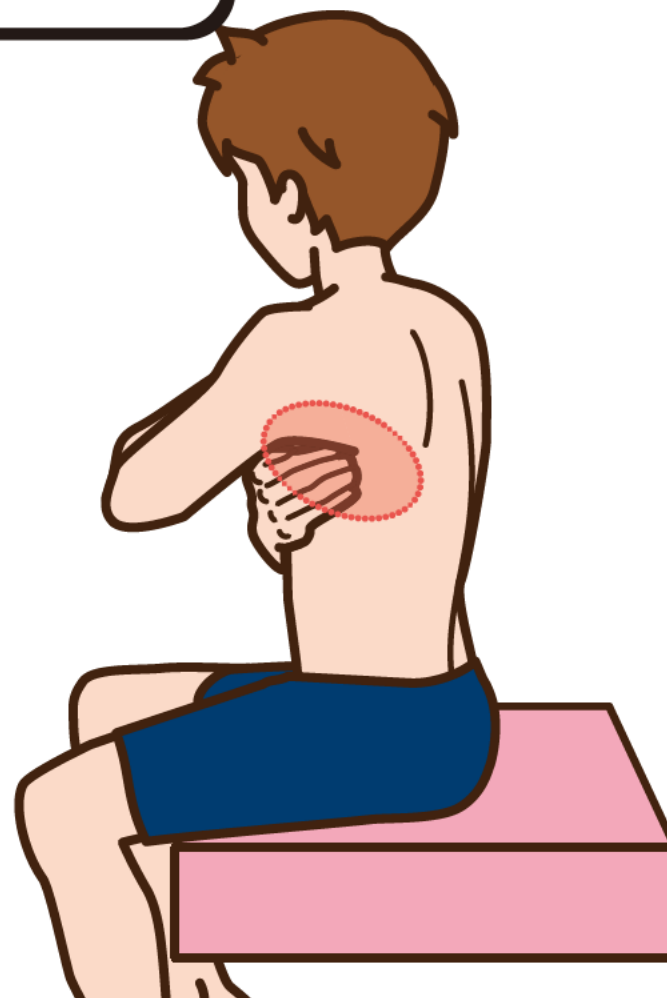
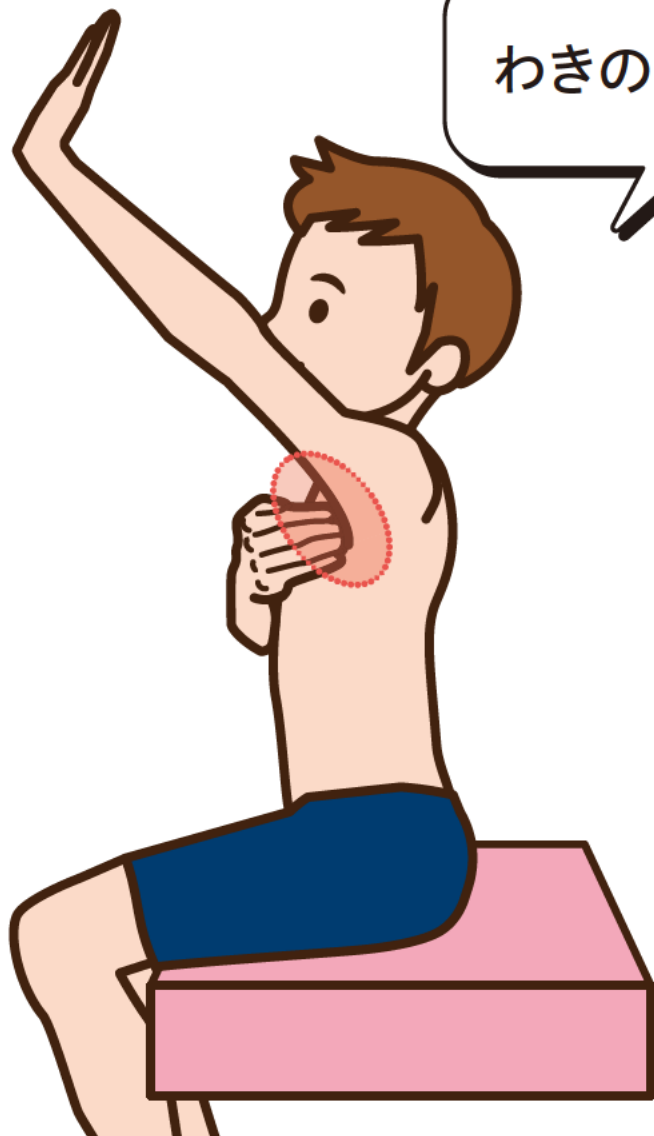
胸の前面に指をおいて動かします。



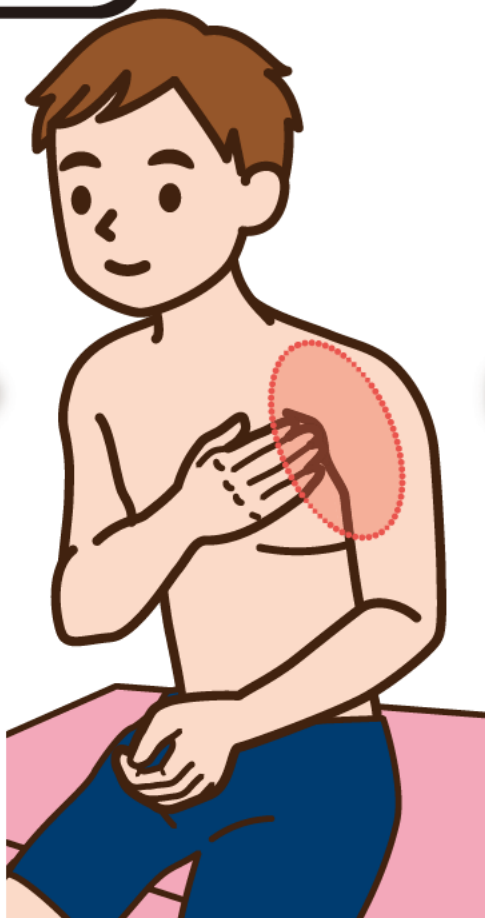
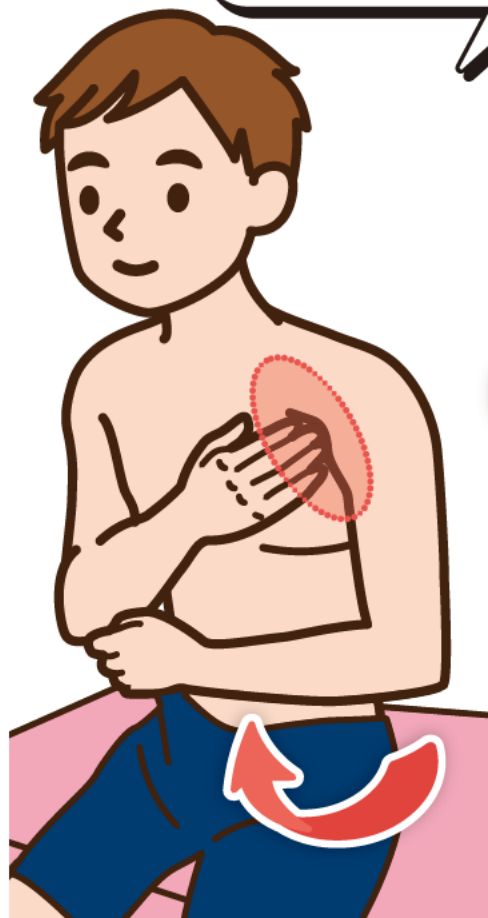
04

わきの下をほぐす

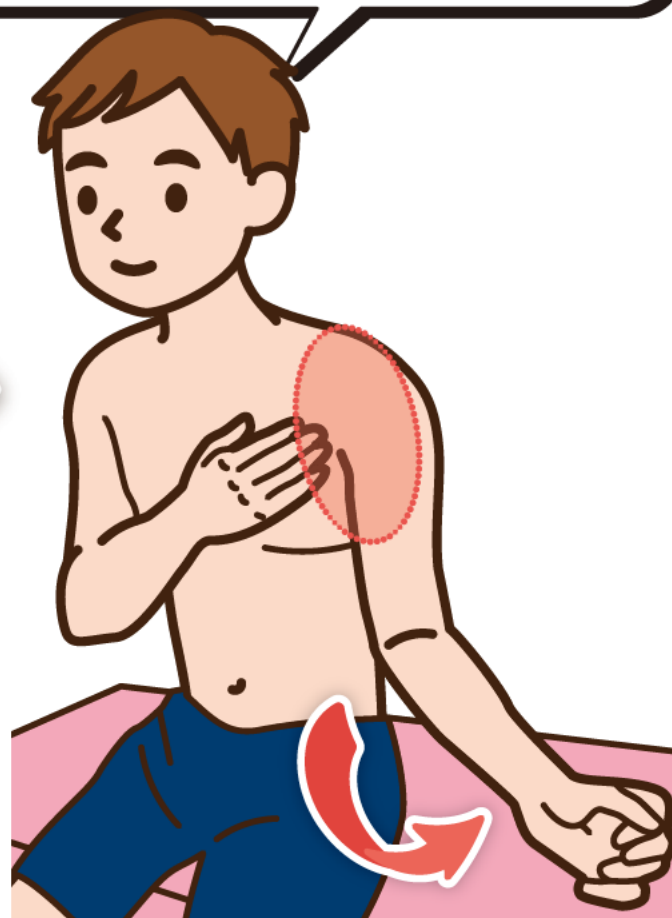
わきの下から後面までほぐします。



肩の前側に軽く指を
押し付けます。

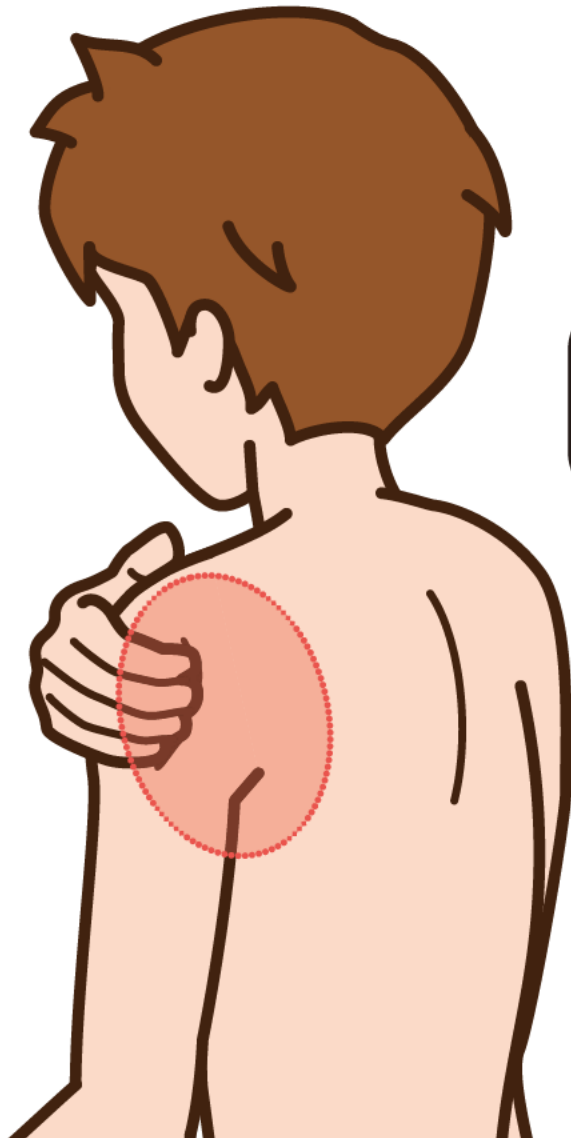


肘は体につけ、
手を開いたり閉じたりします。



06

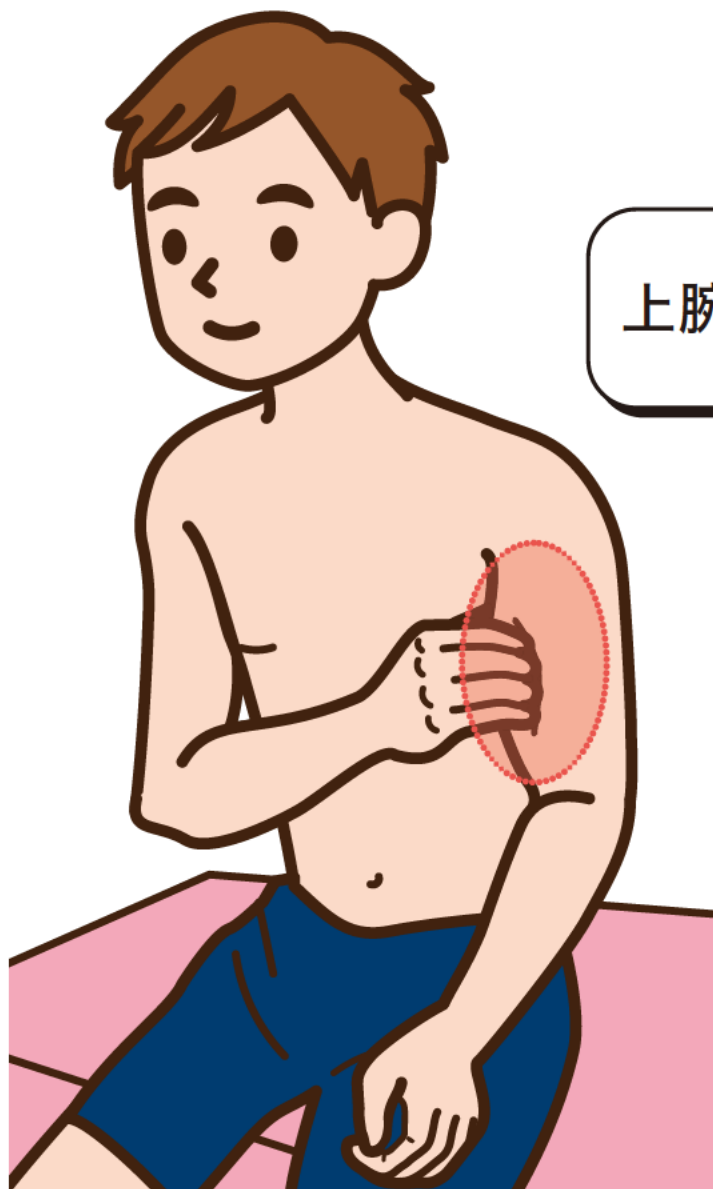
肩の後面をほぐす



肩の後面を指でほぐします。

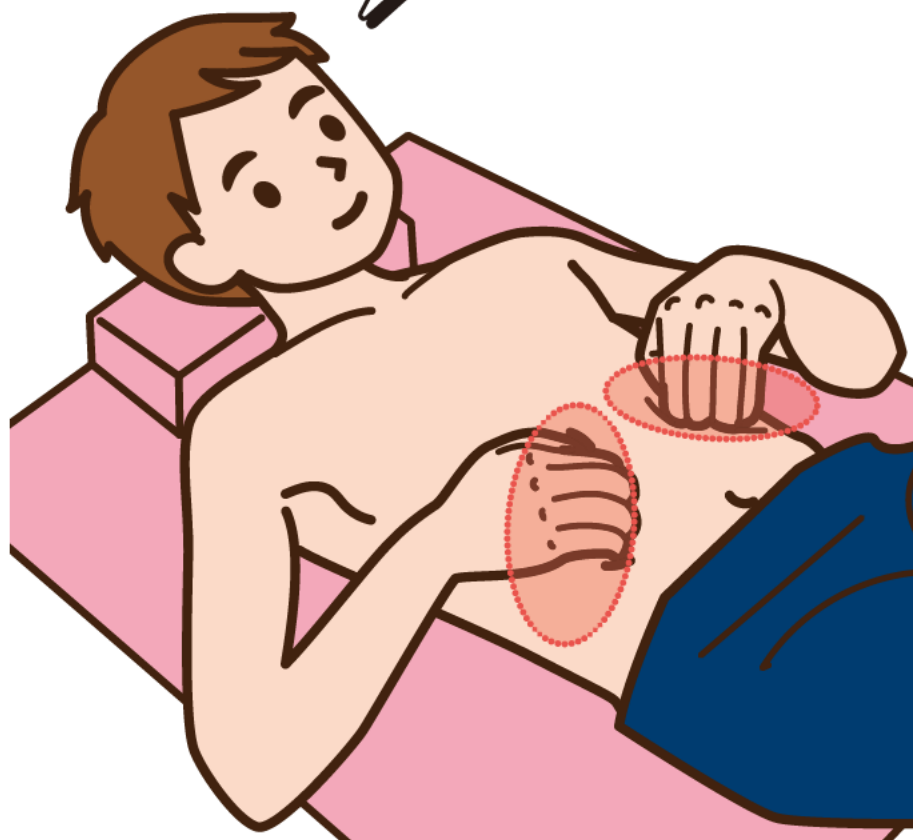
07

上腕部をほぐす



上腕部全体を指でほぐします。

肋骨の骨に沿って指でほぐします。

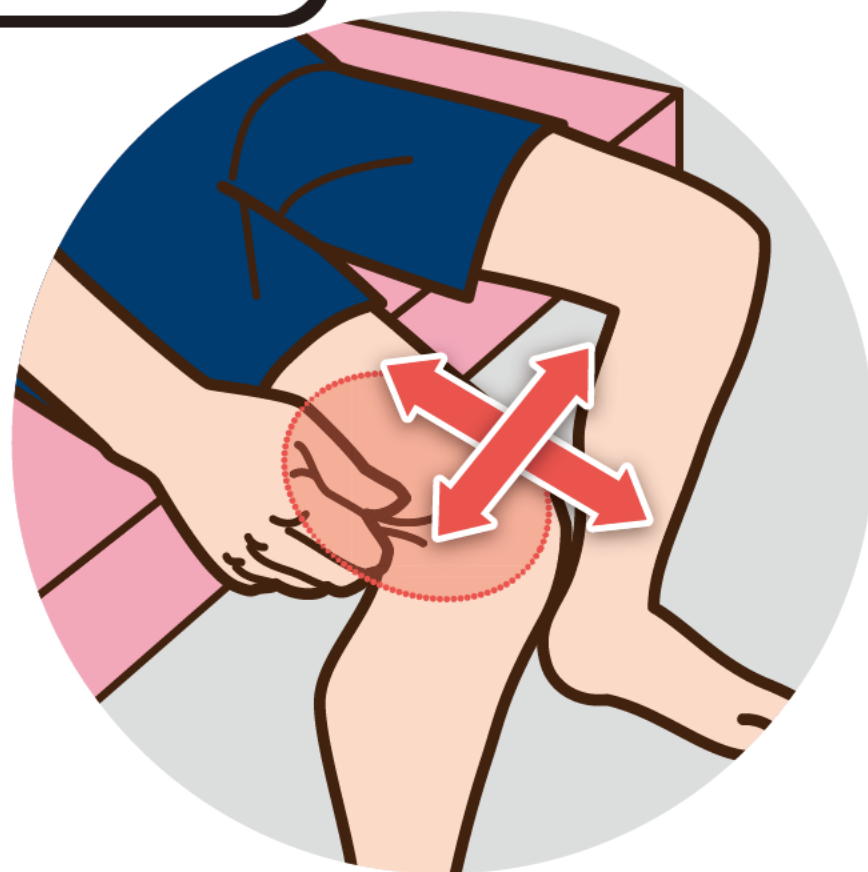
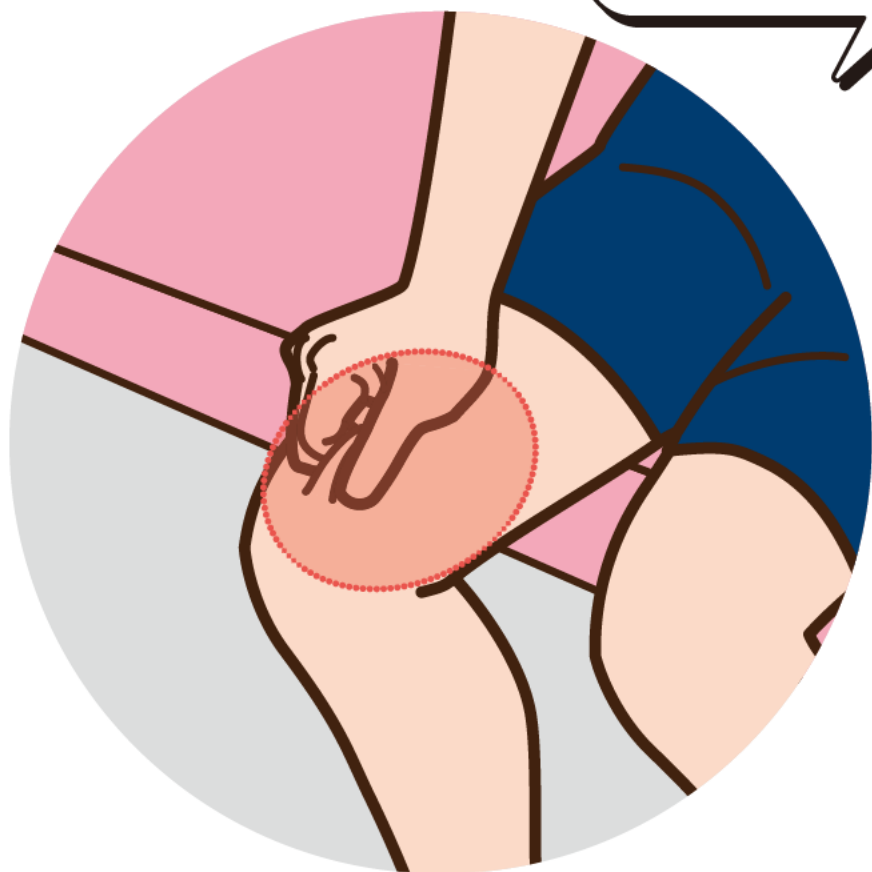


へその横を指でほぐします。





椅子に座り、膝のまわりをつまんで動かします。



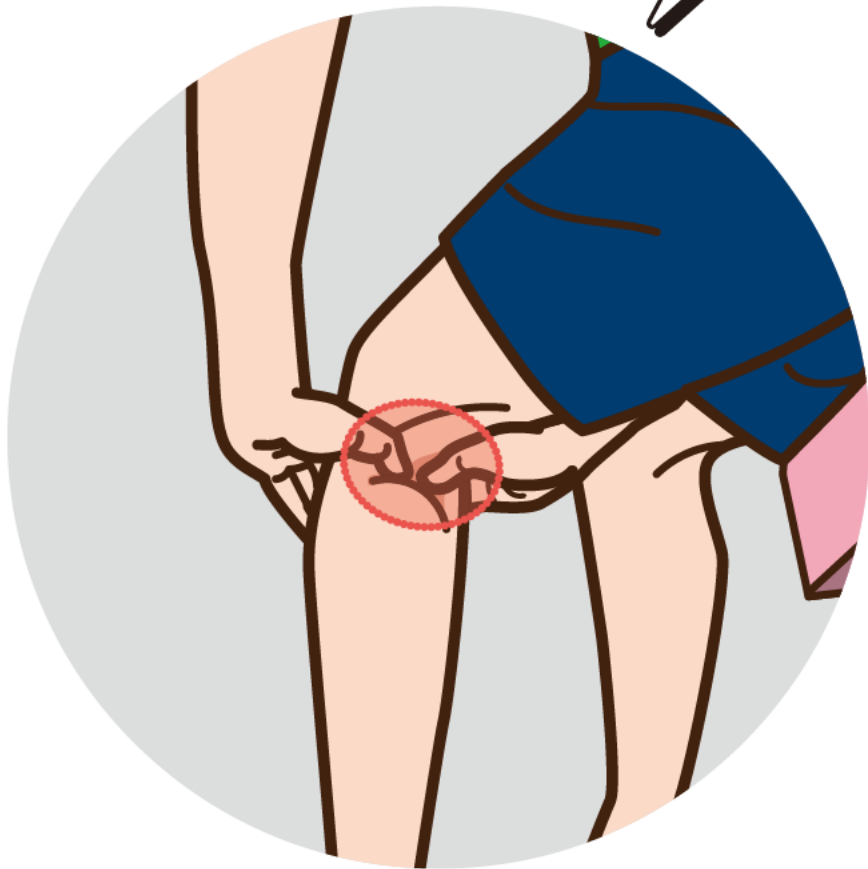
膝を伸ばして座り、力を抜いて膝蓋骨をつかみます。



膝蓋骨を上下・左右に動かします。



椅子に座り、指で膝の後面をほぐします。



手術部位やその傷のまわりの皮膚を動かします。

