

ハンド エクスペリエンス

植物由来成分でしっかりと保湿し、
角質除去効果もあるハンドリリーフで
リラックスしながら、手に潤いを
与えましょう。
さらに手のツボを押して、
脳を活性化し元気を取り戻しましょう。



アロマ

オレンジ

ラヴァンティン

ユーカリプタス

POINT

- ・ツボを押すときは、息を吐きながら
リラックスしましょう！
- ・「痛いけど気持ちいい」と感じる程度が、
効いている目安です。

美 髪



腎穴(じんけつ)

小指の第一関節の中央に
あるツボ

*手のひらを上にして小指の
第一関節の中央を、もう一方
の親指と人差し指ではさみなが
ら押す。

ストレス



勞宮(ろうきゆう)

手のひら中央より、
少し上よりにあるツボ

*握りこぶしをつくったときに、中
指と薬指の先端が触れるあたりに
指を当て、指先に向かって
押し上げる。

血液さらさら



少沢(しょうたく)

小指の外側、爪の付け根の
部分にあるツボ

*指をつまむように押す。

肩こり



後谿(こうけい)

小指の下、側面の出っ張って
いるところにあるツボ

*小指をなぞって出っ張って
いる骨の下部に行きついたら
骨のくぼみに向かって押し上げ
る。

万能なツボ



合谷(ごうこく)

親指と人差し指をたどり、
交わった人差し指側のくぼみに
あるツボ

*手の甲を上にして、人差し指
の親指側の際をたどる。親指を
ツボに当て、人差し指の骨に
向かってやや強めに押す。

お肌つやつや



関衝(かんしょう)

薬指の爪の生え際の脇、
小指側にあるツボ

*指をつまむように押す。

冷え性



指間穴(しかんけつ)

人差し指から小指までの
指の股にあるツボ

*手の甲を上にして、人差し指
から小指までの指の股をもう
一方の親指を指の間にあてて
はさみ、関節にむかって押す。