



これだけ！

**2** 次に中指を曲げて、反対の手のひらで、軽くさすります。



**3** さらに親指の付け根から爪の横までさすると、肺、呼吸器系の働きもよくなります。

ポイント



☑ 実施時間は30秒から1分くらいで大丈夫です。

# 中指さすり

布団の中で中指をやさしくさすると末梢の血流が促され、循環器系にやさしい状態で起床でき、1日をよりよい状態でスタートできます。



ポーズのコツ

ゴシゴシせず、やさしく触れるようにさすりましょう。



**1** 布団の中で寝たまま、手の甲側の中指をさすります。