

11 手指

手指もゆるめてハリとうるおいを取り戻しましょう。



1 反対側の手で指先をつまみ、1本ずつやさしく微振動を与えます。

指1本
ずつ

〜微振動



2 それぞれの指の付け根を引っ張ります。



3 反対の手の親指と人差し指で、手の甲にある指の骨の間を強めにほぐします。



4 最後にやさしく労ります。

point

- ☑ 手の血色がよくなってきたら、効果が出ている証拠。
- ☑ 気が向いたときにチョコチョコやってくださいね！

10 デコルテ

首筋から胸元をゆるめて美しいデコルテラインを。

20秒
なでる



8~10秒かけて
ゆっくり
回す

時計回り
反時計回り
2回転
ずつ

- ▶ 首をまっすぐに伸ばし、両手のひらで首をやさしくさすります (20秒)。
- ▶ そのあと、首を時計回りにゆっくり8~10秒かけて1回転。次に、反時計回りにゆっくり1回転しましょう (時計回り→反時計回りを2回繰り返す)。

point

- ☑ 首を回しているときに違和感や痛みがある部分があれば、そこに手を添えて微振動を伝えましょう (51ページ参照)。
- ☑ 首は、動きに無理のない範囲で回してください。