

ハンドトリートメント 手順

①両手を包み込む



お相手の両手をゆっくりと包み込み、温めながら呼吸を整えます。

お相手の**右手**から行います。

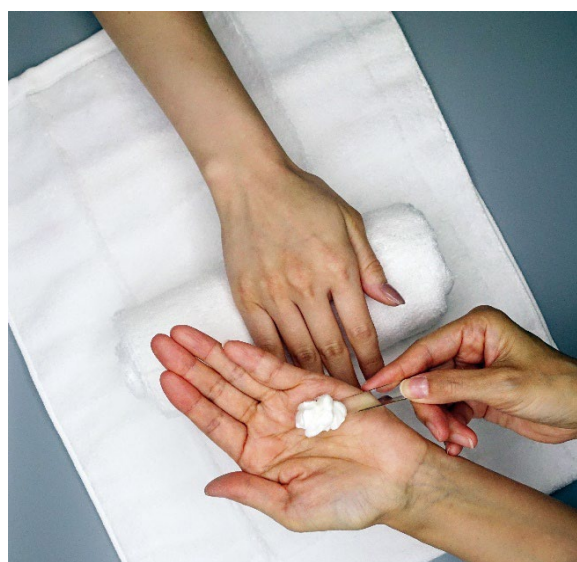
※自身の手が冷たい場合は少し温めましょう

②ローションで保湿をする



フレッシュローションをコットンに含ませて右手の手の甲から肘周り、裏側もなじませます。

③セルサポートクリームを全体になじませる



マスカット大の量を手に取ります。両手全体になじませ、手の甲から肘周り、裏側まで、全体的になじませていきます。

④手の甲側 腕の内側トリートメント



手を支え、お相手の手首から肘の裏を通り、腕の裏側を通り手首まで戻ります。1.2.3.4～5.6.7.8と唱えながらしましょう。
※施術側は**左手**から

※4回ほど繰り返します。

※手の**密着**、引き上げ時に少し力を加えます

⑤手の甲側 腕の外側



④と同様

繰り返し行います。

※施術側は**右手**から

※4回ほど繰り返します。

※手の**密着**、引き上げ時に少し力を加えます

⑥手の甲を広げる



両親指で手の甲を広げるように馴染ませます。

※冷えを防ぐために腕にはタオルをかけてあげましょう。

⑦関節 らせんを描く



親指から順番にらせんを時計回りに描きます。

指の付け根から指先に向かって(2関節+爪)

関節部分を軽くらせん状に**クルクルクル**

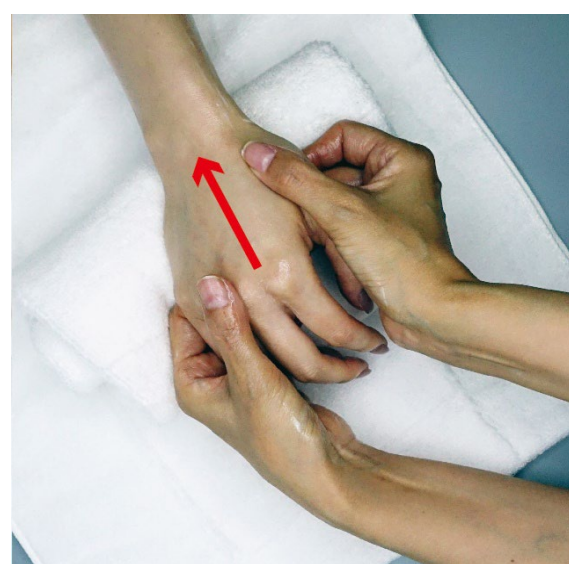
爪の付け根をプッシュし、最後に指をポンっ

とぬく **※クルクルクル クルクルクル** 

と声を出しながらするとよいでしょう

※関節をひっぱらないように注意

⑧指と指の間を上引き上げ



指と指の間を、手首に向かって引き上げましょう。

※骨の間を触ります。

※⑦⑧を順番に、5本の指をケアしていきます。

親指～小指の順に丁寧にケアをしましょう

⑨手の平側 腕の内側



お相手の手の平を上に向け
手首から肘の裏を通り
腕の裏側を通り手首まで
戻ります。
④と同様を繰り返します。
※施術側は**左手**から

⑬両手を包みこみ終了



最後に手の甲から
肘の裏を通り
腕の裏側を通り手首
まで戻ったら、両手
を包み込み、ゆっくり
両手を抜き終了です。

⑩手の平側 腕の外側



⑤と同様を繰り返します。
※施術側は**右手**から

⑭ティッシュオフ



最後にティッシュで
べたつきを押さえます。
手の平や肘は、丁寧に
拭きましょう。
**※べたつきが気になる
ところはないですか？**
と確認をしましょう。

⑪手の平を広げる



手の平を両手で包み込み
手の平を開くように
行います。
次にハートの形を描く
ように親指を交互に
押していきます。

⑮ハンドヴェールで仕上げる



拭き取った後に、
デイケアハンド
ヴェールで最後の仕上げを
しましょう。

⑫手の平指圧



親指を重ねて手の平の
真ん中を指圧します。
※手の平にはたくさんの
ツボがあります。
少し押してあげると
脳にも良い刺激が
生まれます。

⑯両手を比べる 手の甲



左右差をみていただき
ましょう。
手の色、ツヤ、はり
指の色や動きなど
比較してみましょう。