



自宅で足先ケア＊血行促進

こんにちは。アロマ担当の内山田です。
今回は、足先のリンパを流すセルフケアをご紹介します。
オイルやクリームを塗ってすべりを良くしてから始めてくださいね★

足のケアにおすすめアロマ

- ・サイプレス
- ・ジュンパーベリー
- ・グレープフルーツ



①両手のひらで交互に足の甲全体をさする。



②4本の指のはらでくるぶしの周りを適度な力を加えてくるくると。



③両親指のはらを使って甲を広げるようにさする。



④親指のはらに少し力を入れて、足の裏をさする。

＊暑い夏ほど足はクーラーの冷気にさらされ、体全体を疲れさせます。
家ではレッグウォーマーや足湯をして暖めて下さいね♪

- ①・③→胸部リンパ
- ②→そけい部リンパ
- ④→内臓・背骨

これらの部分が刺激されます！！

●お知らせ●

お着替えなしでも受けられるアロマの新メニューを8月よりはじめます！！

うとうとするほど

気持ち良い……＊

①ヘッドコース 15分

休まず動く手をあたためてしっかり流し

手荒れも防ぐ……＊

②ハンドコース 15分

ご期待下さい！！

