

朝日生命からの耳より情報!

あさ★みみ
PLUS

誰でもコリと痛みがほぐせる //

もまなレ
セルフケア



手首のコリと痛みに
悩むあなたに

手首のつけ根を 押さえて動かす

こんな症状にも効く!

☒ 手指の痛み ☒ 過度な興奮

手のひらの根元(手根部)は、細かいブロックのような小さい骨が複数集まったところ。この部位の過緊張が続くと、これらのブロックがつまったような感覚となり、動きの硬さや血流の低下につながっていきます。

なぜもまないの?

カラダの表層を押したり、さすったりするだけなので、力の弱い方でも簡単に実践できます!

楽ちんじゃ!



Step

1

手首のつけ根を
つかんで押さえる

やや圧をかけるイメージでつかむ。

Step

2

手首を動かす

手のひらは横を向いた状態で!



一緒に
やってみよう!



出典:『誰でもコリと痛みがほぐせる もまないセルフケア』石垣 英俊、幸田 誠 著(池田書店)

 朝日生命

ホームページアドレス / <https://www.asahi-life.co.jp>