



3

相手の手をやわらかく3回なで、オイルが手全体にいぎわたるようになじませます。



4

相手の手の甲の中央に両手の親指を平行に置き、中央から外側へ向かってすべるように親指を動かします。



5

親指と中指で相手の手の甲と手のひらの間を挟みます。骨と骨の間に沿って、手の甲から指間に向かって引っ張るような感じで、なでていきます。



6

最後に指間を親指の横側でしっかりと押します。**6 6**の動作を同じところで3回繰り返します。



絵のように手の甲を上、真ん中、下に3分割し、3回の動きで手の甲全体に触れます。



絵のようにクルクルと小さな円を描くような感じで、親指と人差し指をすべらすように動かします。



絵のようにクルクルと小さな円を描くような感じで、親指と人差し指の側面を使ってすべらすように動かします。

7



5 6 の動作が5本すべての指で終了したら、終わった指から次の動作に入ります。親指と人差し指で相手の指を横から挟み、付け根から指先に向かって小さな円を描きながら動かします。

8



指先まで終わったら、最後に親指の腹で相手の指先を少し強めに押します。

9



次に、親指と人差し指で相手の指を上下で挟み、付け根から指先に向かって小さな円を描きながら動かします。

10



指先まで終わったら、最後に相手の指全体を軽く包みます。7 ~ 10 の動作を5本すべての指で行います。

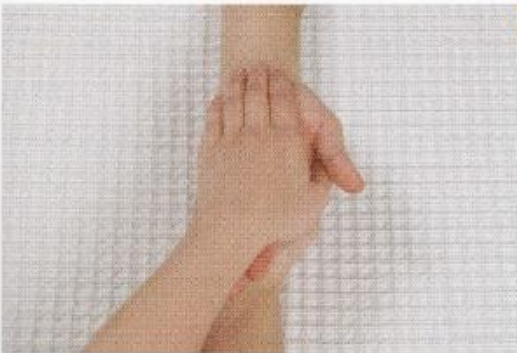
# 手

hand



11

両手で相手の手を包み、手首から指先に向かって、ゆっくりとすべらせながら、3回なでます。



12

両手で相手の手を包み込み、そのまま返して、相手の手のひらを上に向けます。



13

相手の手のひらの中央に両手の親指を平行に置き、中央から外側へ向かってすべるように親指を動かします。



絵のように手のひらを上、奥人中、下に3分割し、3回の動きで手のひら全体に触れます。



14

3本の指先で相手の手のひらに小さな円を描くようになでていきます。時計回りに2回行います。



絵のようにクルクルと小さな円を描くような感じで、人差し指、中指、薬指の腹を使い、すべらすように動かします。



絵のように自分の手首を使い、全体的にしっかりとした動きでなでられるように留意します。



クルクルと小さな円を描くような感じで、手の甲側は親指を、手のひら側は人差し指と中指を使い、すべらすように動かします。絵のように手首部分を上下に分け、少し重なるように1回ずつ行います。

15



自分の手首と相手の手首を合わせ、そこから相手の指先に向かって、しっかりと動きでなでます。この動作を3回繰り返します。

16



両手で相手の手を包み込み、そのまま返して、相手の手の甲を上に向けます。親指と人差し指、中指を使い、相手の手首の部分小さな円を描くようになでていきます。

17



最後に両手で相手の手を包み込み、やわらかくゆっくりと包み込みます。これで片手は終了です。

18



終了した手を再びタオルで包み、次にもう片方の手のケアを行います。すべてのケアが終了したら、タオルで包んだ相手の両手の上に手を添え、軽く握りながら終了を告げるとともに「ありがとうございました」と、触れさせてもらったお礼を言います。