

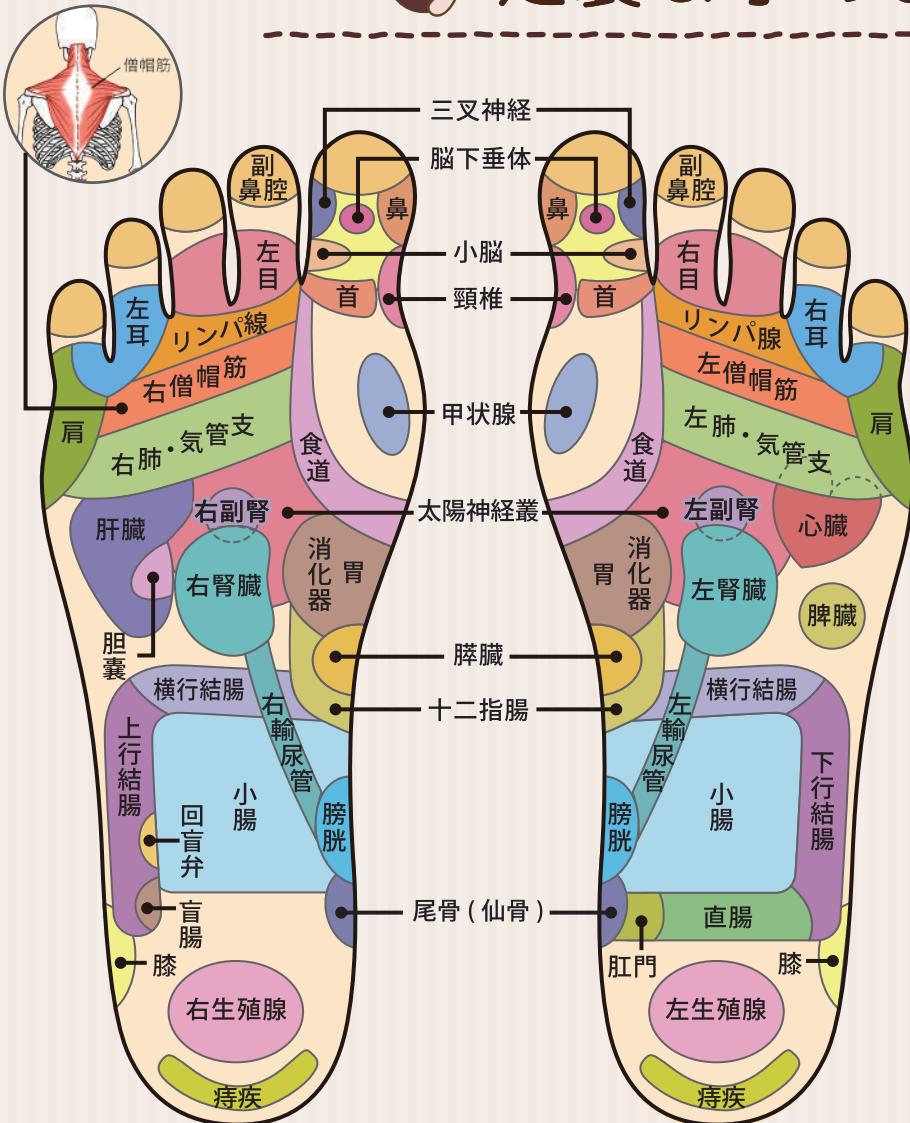


足裏＆手のひら反射区一覧

鍼灸・柔整・エステ用品の総合卸販売

健康と美はカラダから

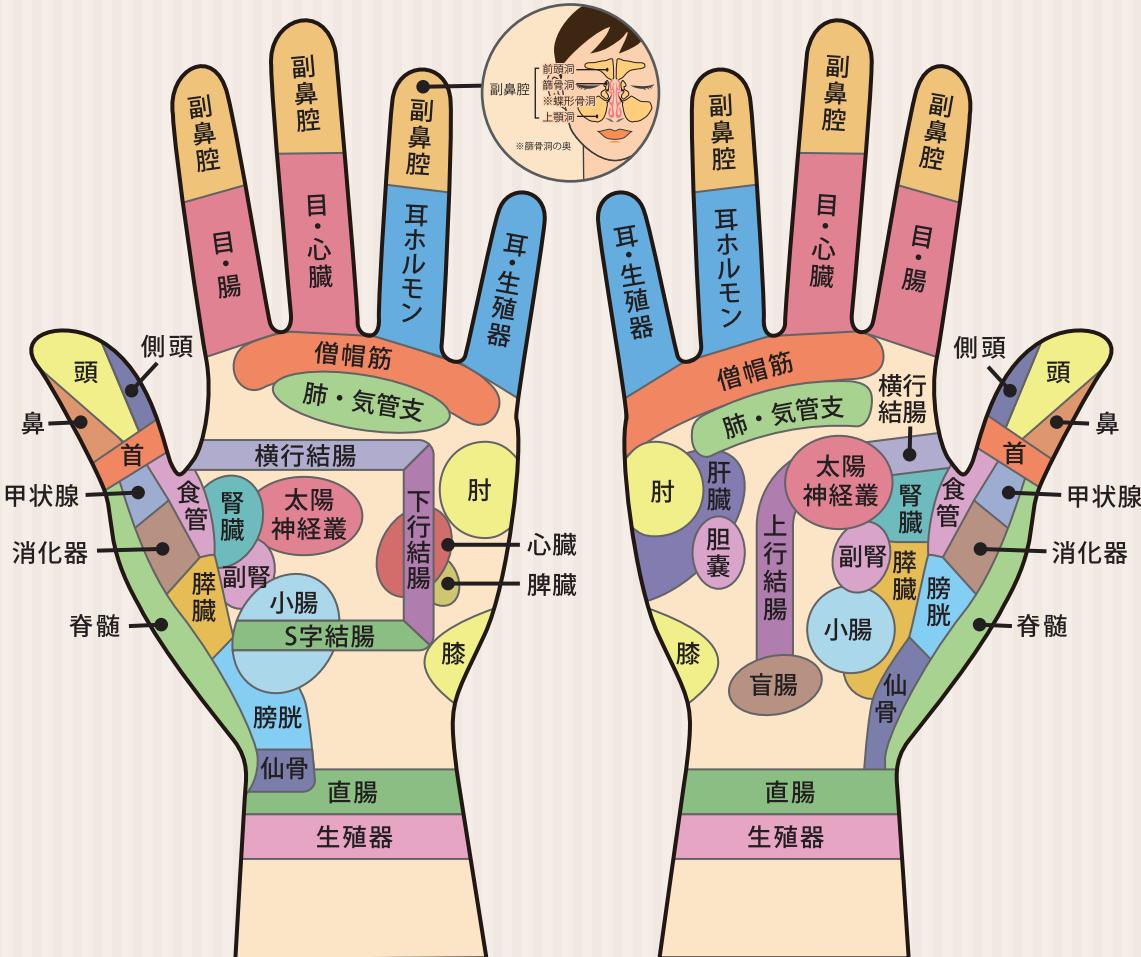
KHからだはうす



右足裏

左足裏

～自分を労わる時間。1日5分から始めるセルフケア～



左手の平

右手の平



Point 1
「イタ気持ちいい」くらいの力加減を意識して、刺激するのがコツ。満足棒などのアイテム使用もおすすめ!



Point 2
足ツボシートなら、シート上で歩行と足踏みをするだけで、足裏全体を刺激。石型突起は着脱可能!



Point 3
入浴後や、就寝前のトリートメントは寝つきがよくなります。マッサージオイルに精油を混ぜればさらにリラックス効果も!



Point 4
手で感じた刺激は脳に伝わりやすいといわれています。適度な刺激は脳を活性化させ、記憶力向上の効果も期待できます。

