



寒い冬を温める皮膚体操

- ① 髪の毛の生え際に両手を添える
- ② 10本の指で頭皮を10回押し上げ、その後10秒キープ

目安：10秒間 × 2-3セット



無理ない範囲でやってみてください

- ① 胸に手を当てて皮膚を肩の付け根方向へ10回押し上げる
- ② その後、10秒間キープ

目安：10秒間 × 2-3セット



- ① 腰に両手を当てて、腰の皮膚を上へ10回押し上げる
- ② 押し上げた状態で10秒間キープする

目安：左右10秒間 × 2-3セット

