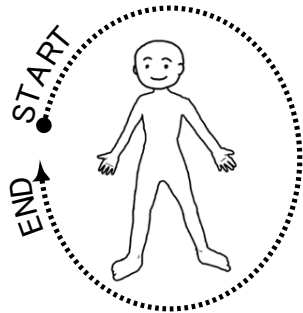


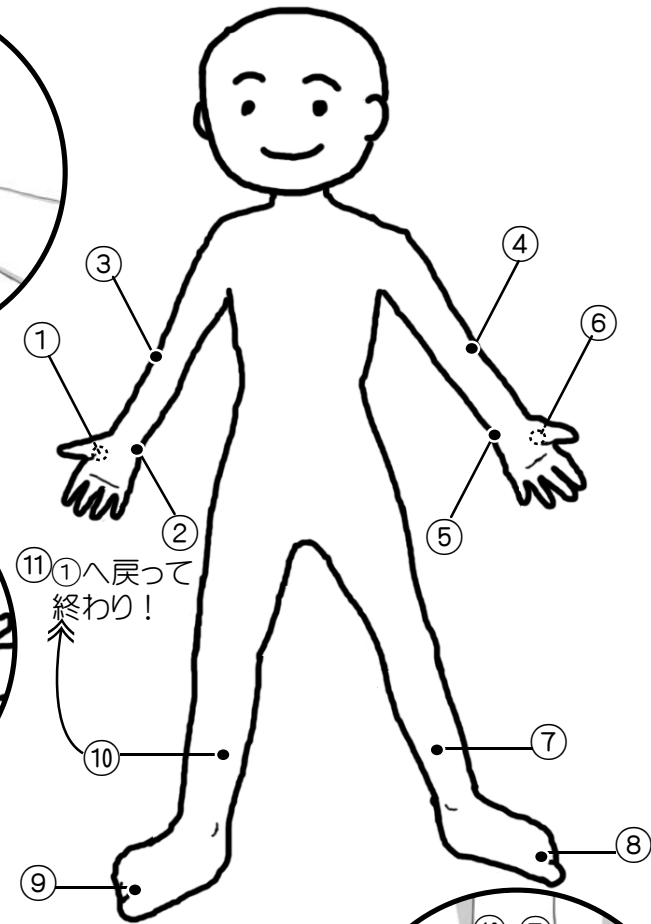
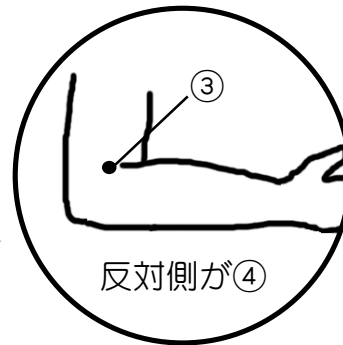
ゲートマッサー

就寝時を除いて2時間ごと、治療項目の制限がかかっている間(25時間あるいはそれ以上。施術者の指示に従ってください)は行ってください。(夜中に起きたときは追加してください)

食事制限が難しい場合は食事の前、食事の後もマッサージを追加することをおすすめします。



- ①から始まって上図(START→END)のように時計回りに、治療項目をイメージしながらさすっていきます。
- ⑩まで来たらもう一度①に戻って(⑪)マッサージは終了です。
- 1箇所につき30秒～1分間ほどマッサージしてください。(マッサージャーを使うときは15秒でOK)
- 妊娠中の方や、寝たきりなど、体力の無い方は①、⑥、⑦、⑩を抜かしてください。



⑦、⑩は、内くるぶしから指4本ぐらい上。三陰交というツボです。
⑧、⑨は指股から指1～2本上あたり。

