

## 2. 足裏のドレナージュ



13 全体を引き上げます



14 左右の手を交互に使い、足全体を引き上げます



15 左右の手を交互に素早く押し上げます



16 土踏まずから指先まで刺激します



17 アキレス腱(踵骨・太陰)を刺激し、まわりをクルクルと刺激します



18 足全体を引き上げます

全行程を3～5回  
繰り返して行います