

目のマッサージをおぼえよう！ (月・水・金曜日、朝読書の後にします)

これから『目のマッサージタイム』です。

手はきれいですか？きれいな手でマッサージしようね。それでははじめよ。



まず最初は、両手の親指を使ってマッサージするよ。

まゆがしらすこしたはないちばんうえに、両手の親指をあてて、
ギュッと上に押しましよう。



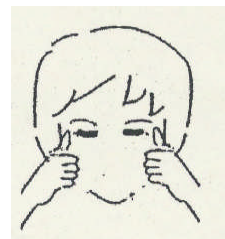
次は、今押したところを、右手の親指と人差し指でつまむよ。

そのまま、上や下にくりかえし動かしてみよう。



次は、両手を軽くにぎってマッサージするよ。親指をこめかみ

にあてて、曲げたままの人差し指をまゆげにそって中から外に
動かしてみよう。



人差し指は曲げたまま、今度は目の下にあてて、中から外に

動かしてみよう。



マッサージはそこまで。

最後に、目をギュッととじて、3秒数えたらパッと開くよ。1・2・3・パッ！！



目がすっきりしたね。

これで、目のマッサージタイムを終わります。