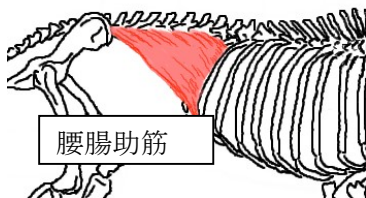
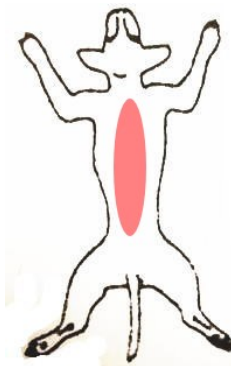
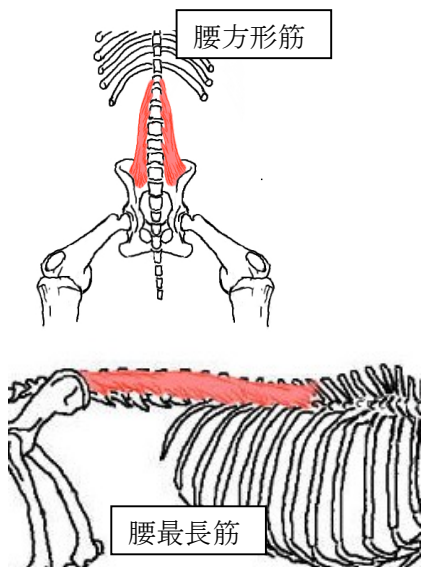


## 腰のマッサージ

ケアしたい筋肉

- 腰方形筋
  - 腰腸助筋
  - 腰最長筋
- など



右写真のように  
背骨をはさむように  
両側から親指の腹で押します。  
背骨のきわから、指三本分  
までの幅を、丁寧にほぐしてください。

