



QRを読み込むと
動画が見れます

手首

1. 手首の横のへこみを親指と中指で挟む
2. 指をしっかり握る
3. 指をしっかり開く
4. 握って開くを3～5回行い反対も同様に



①



②



③

- ※ 一日のはじめや運動の前に行うと身体に良いクセがつきます
- ※ 順番通り正しく丁寧に行ってください
- ※ 痛くてできない時は無理に行わずご相談ください
- ※ ストレッチをしても効果がでなくなったら来院時期の目安です

鍼灸整体院 O.C.Labo 【オーシーラボ】

03 - 3984 - 5425

<http://oclabo.com/>

<http://oclstretch.com/>

