

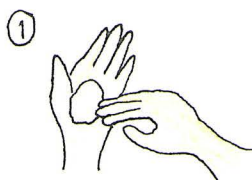
## 作り方

- ① 手指を清潔にして準備します
- ② ビーカーに植物油 10ml を入れ、精油を 2 滴入れて混ぜます
- ③ 容器に移し、蓋を閉めます

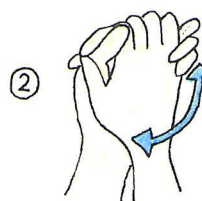
### 〈ハンドトリートメントの方法〉

#### オイルを肌になじませる

- ① 手のひらに数滴のオイルを垂らす



- ② 手のひらを回転させながらオイルをなじませる  
なじませながらオイルを温める

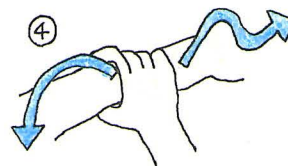


- ③ 手の甲を軽くさするようにしてオイルを広げる



- ④ 手首から肘までオイルを広げなじませる

手首から肘、肘から手首と軽く螺旋状に 2 往復



#### 指のトリートメント

- ⑤ 親指から順番に人差し指と中指で挟むようにして

指の付け根を横から押す

指の関節を上下から押す

関節と関節の間を横から押す

関節を上下から押す

爪の部分を上下から押さえてそのまま引き抜く

