

身体も心も楽になりますように!

ラブラックス

RUBRAX

NURSING FLOWER

ナーシング フラワー Z ひまわり

看護師さんおすすめ! リンパケアのRUBRAXシリーズ

リンパを流すというと皆さんどんなイメージをお持ちですか?
リンパ管のはじまりである毛細リンパ管は、
ほぼ全身の皮膚の下にありましてとても細くて繊細です。
皮膚の下にある細いリンパ管が皮膚や筋肉にくっついて
押されることによって流れにくくなっています。
リンパ管の流れを助けるには強い力や圧力は、必要ありません。
手のひらや指を使ってゆっくり、小さな動きで徐々に動かしていきます。
それを代わってやってくれるのがこの「ナーシング フラワー Z ひまわり」です。



意匠商標登録済



肩や首、足、腕、頭など気持ちいいところに
中心をあて少しずつ圧をじんわり加えて
ゆっくり離す。これを繰り返す。



鎖骨まわりにあて、ゆっくり円をかくように
動かしてください。



相手がいるときは軽くトントンと少し振動
が伝わるようにたたいてもらいましょう。



アキレス腱や大腿部や足裏などに!



ふくらはぎに!

1

皮膚であればどこでもいいのですが
関節や骨のそばは痛みがやすい
ので避けたほうがよいでしょう。

2

突起を皮膚にあてたら
心地よい圧で押し、ゆっくり離します。

3

②ができれば同じように圧を加え
その場でコマが回るようにゆっくり円をかきます。
(回転の方向はどちらでもよいです)
そして離すときはゆっくり!!



4

かたくなっていた部位がなめらかに
さわれるようになれば筋肉を揉んでも
大丈夫です。

5

背中などはふとんにフラワーを置いて
その上に横になり自分のからだの圧力
でほぐしましょう。

6

太腿裏や足裏などは椅子に座って
ゆっくりほぐしましょう。

いつでも、どこでも身体が楽になる
お助けグッズとしてそばにおいてくださいね。



ご自分で、心地よいところにやさしくリンパドレナージしてみてください。
きっとなにか新しい発見が生まれることでしょう。



素材・加工のスペシャリスト

コーキマテリアル株式会社

本社 / 〒550-0013 大阪市西区新町4丁目10番31号 TEL06-6531-2401(代表) FAX06-6535-1469

<http://www.rubrax.jp/shop/>

ラブラックス使い方動画

検索