

# ～補足説明～

## 補手(ほて)とは…

揉んでいく手ではない方の手。グラグラしないよう安定させたり、揉む方の手と挟むような形で前後左右から圧を与えることで揉み手の負担を軽くする。



## 毎日のケア…

毎日揉んでいると身体は整ってきます。不調がない場合でも1週間に一度はしっかり丁寧に揉み、残り6日は基本ゾーンと自分の不調の出やすい反射区や主な反射区メインで短時間で済ませても構いません。続けていく事が一番大切です。