

2024年8月

訪問看護新聞

グレース訪問看護ステーション城東

手が痛いときのマッサージ

パソコン操作や家事などで指や手が痛むことはありませんか？今回は手のマッサージ方法をお伝えしようかと思います。腱鞘炎やばね指などにも有効である場合がありますので、ぜひ試してみてください。

☆用意するもの

- ・ワセリンやボディオイル（なくてもできます）
 - ・バターナイフ（皮膚を傷つけないものならカッサでもできます）
- ※もし何もなければ手でもできます

☆やり方

痛みのない範囲で、指や手首を伸ばし上下にバターナイフをスライドさせましょう。
1セット 20～30回で一日に2～3回くらい行いましょう。



痛みがある部位周辺をターゲットにしてやってみてください！！

※痛みが強くなる場合や熱感がある場合は実施を控えてください。