

レベル6のセルフケア ～対象を左側と想定～

腕のレベル6の治療点は
肩関節と肘関節との間
の真ん中



えんらく先生©

AyIII

step 1

左手

中間
背側
(後側)

甲側



①

上腕三頭筋の筋肉
の間の溝を押して
治療点を取る。

矢印の方向に
20～30回押し
動かす。

step 2

左手

小指側
尺骨側
(内側)

TyIII



②

上腕三頭筋と上腕骨
の間の溝を押して治
療点を取る。

矢印の方向に
20～30回押し
動かす。