

14

手のひらを使い、手首から強擦を行いながら、腋窩リンパに流す。

3回行って最後に腋窩リンパに軽く刺激を入れましょう。刺激を入れた後の腕を抜くときは外側の手でしごいて抜いていきましょう。

