

# 冬の日常生活で なぜ背中がはるのか？

～今からすぐできるリラックステア～

# 触れる < ふれあい

愛情ホルモンのオキシトシン

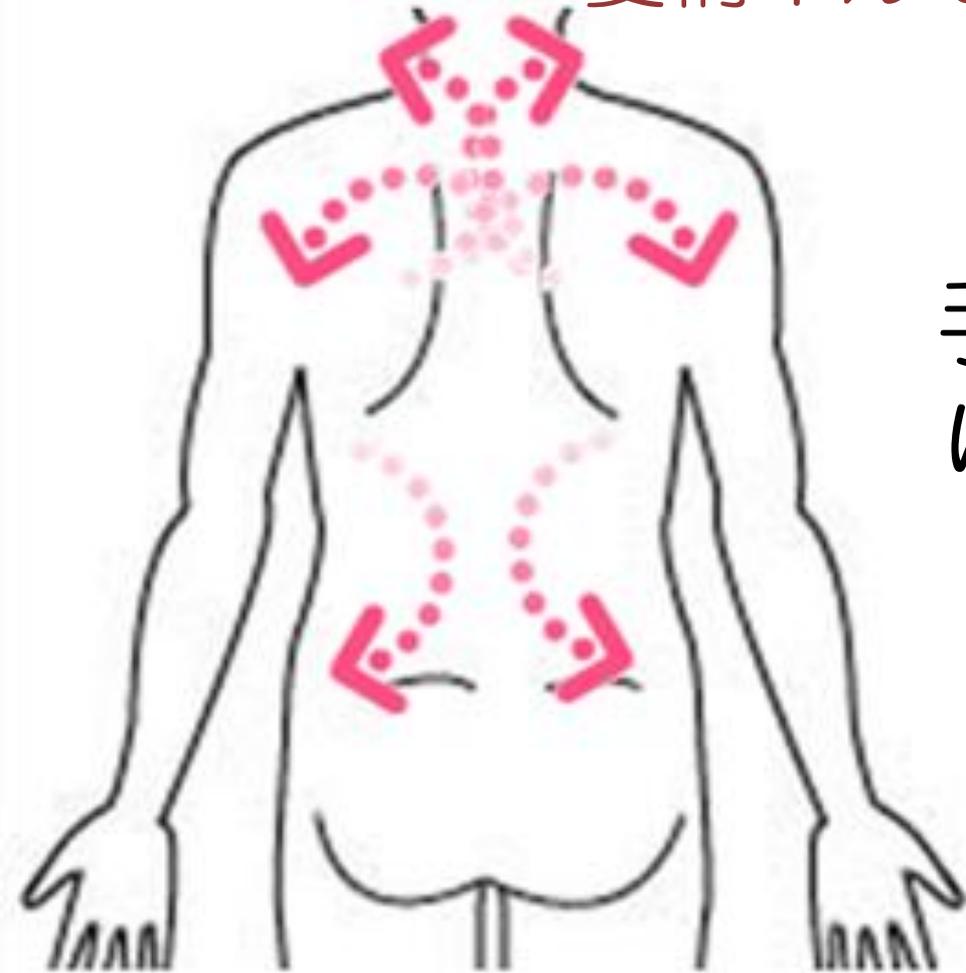
を脳内から過剰に分泌してくれます！



心と心を通わせること

ふれあいケアで

愛情ホルモンを増やしましょう！



手のひらでゆっく  
りと円を描くよう  
にマッサージ

# リンパ管は下水道

