

# 手技の流れ

1. 受け手と向き合う
2. 挨拶
3. オイル塗布
4. 手の甲～腕（外側）の軽擦
5. 手のひら～腕（内側）の軽擦
6. 腕（内側）の骨に沿った強擦
7. 腕（外側）の骨に沿った強擦
8. 手の甲を押し広げる
9. 手首のくるぶしくルクル
10. 手の甲（中手骨）に沿った強擦
11. 指の関節を揉捏法クルクル
12. 手のひらを揉捏法
13. 腕の外側を軽擦（仕上げ）
14. 終りの挨拶