

アンチエイジング

美容法

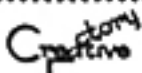
マッサージ編



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

2007 12月号

マッサージで血行を促進。
潤ったハリ・弾力のある肌へ。

～マイナス5歳の肌はここから始まる～

体内の老廃物を排出する役割のあるリンパ。
この働きが悪ければ当然むくみ始め、大顔の原因に。
ですから、リンパ液をうまく送り出すマッサージが有効です。

注意

強い力を与えるとかえってたるみやむくみの原因になって
しまいます。
肌をなでるようなソフトなタッチで行うのが最適です。

○マッサージの前に覚えておきたい

リンパの流れ○



リンパ液は末端の毛細リンパ管によって集められ、
集合リンパ管へ。
リンパ節を通過して鎖骨のくぼみの下にある最終
リンパ節に流れ込みます。
額と頬の上部はこめかみに。
頬の下部は耳前、顎部分は耳の後ろのリンパ節に
向かいます。

○リンパ節を意識して流し込むようにマッサージ！○



顔全体に張り巡らされているリンパ管。
この流れは必ず丸いリンパ節につながってます。
マッサージにはこのリンパ節に向かって老廃物
を流すように行うので、最終的に内側から外側
へ、各部位のリンパ節を目指します。

目のまわり



鼻のまわり



鼻のまわり

- 頬やフェイスラインを支える筋肉が集中する小鼻の横をマッサージし、ほうれい線や二重あごの原因になるタルミを解消。
- 皮膚や血管、リンパにもやさしく刺激を与え、代謝を促進させます。



口のまわり

- 口輪筋を意識しながら、動きが多く疲れがちな口のまわりの皮膚をマッサージ。口元がすっきりすると若返って見えます。



フェイスライン

○フェイスラインがすっきりすると顔全体が引き締まって見えます。



首のまわり

○首はあごとともにリンパ節が滞りやすい部位です。
あごから流した老廃物をしっかり鎖骨まで流しましょう。



あごのまわり

○あごの部分の滞りやコリを解消。
全身のリンパが集まる鎖骨をプッシュして終了。



毎日マッサージする時間がない、面倒ならお風呂で、クレンジングしながらマッサージしては？
そのときの指の動かし方を意識するだけで違います。

仕事や家事で疲れた肌をいたわってあげましょう。

