

飲んだ翌日も心配ご無用!

さらばむくみ!
簡単マッサージで
5分で小顔!



教えて
もらいま
した!

リラクゼーション&エステ
美楽 浅見先生

美容鍼灸師、柔道整復師の
資格をもち、体の内側から美
しさをモットーに独自のメソ
ドで女性の美をサポート

マッサージ法

☆まずはリンパの
通り道を確保!



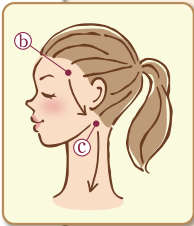
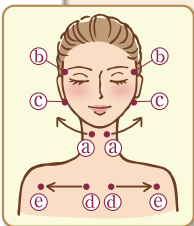
1

人差し指と中指をかぎ手
にし、アゴをはさんで耳下
までフェイスラインに沿って
押していく(a)



2

こめかみから耳下腺、首の
側部を通してポイント(b
b'c)c'に指圧しなが
らゆつくりと流していく



☆顔と頭皮のマッサージ



3

アゴからエラにかけて
指で指圧



4

小鼻から頬の下、耳の
横まで指圧



5

黒目の下、目頭からそれ
ぞれこめかみに向かって
指の腹で優しく指圧



6

頭頂部の髪の毛の生え際
からこめかみにかけて
指圧



7

鎖骨からワキに向かって
指の腹を使ってリン
パを流す(d~e)

飲み会が増える季節。ついつい飲みすぎ
& 食べ過ぎちゃって翌朝は顔がパンパン…
なんて人も多いのでは。そこで今回は、
忙しい朝でも5分ですっきり小顔に戻る、
簡単マッサージを教えてくださいました!

むくみの原因は、飲みすぎや食べ過ぎで体内の水分
量が増えているのももちろん、顔の筋肉が凝り固まっ
て、血流が悪くなり水分が上手く流れないことから
起こります。むくんだ状態を放っておくと、そのまま
大顔になってしまう…なんてことにも。解消するため
には、老廃物を運んでくれるリンパの流れをよくして、
水分を滞らせないことが大切です。

「美楽」の浅見先生に教えてもらったむくみ解消
法は、リンパの位置などポイントを押さえて指圧や
マッサージするだけの簡単なもの。実際に試して
みると、だんだんと血行が良くなりすっきりとするの
を実感。血流が良くなることで、お肌のコンディション
も良くなるので、ぜひ試してみてください。

ポイント

- ・皮膚が薄く敏感な目の周りは優しく
- ・各3セットずつするのがベスト
- ・強く押しすぎると肌を傷めるので心地よい程度を心がけて指圧
- ・痛いところがある場合はリンパが詰まっている可能性があるため毎日でもマッサージを
- ・お風呂に入りながらマッサージするとより効果的