



# Facial Massage Method

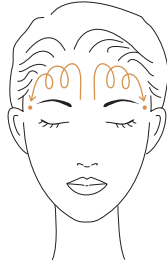
きれいになる自分を想像しながら行ってください。  
1回でその効果ははっきりと、すぐに実感できる  
マッサージメソッドです。

## 1 前準備



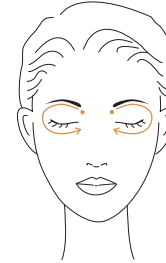
両手を鼻の横に置き、鼻を包むようにして深呼吸をしてリラックスしましょう(1回)。顔の中心から外側に向かってゆっくりと肌をなぞり、老廃物を押し流すようにしてリンパの流れをよくします(3回)。

## 2 額



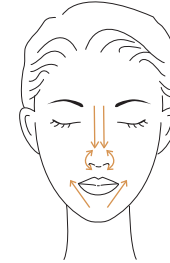
指を揃え、額の中央からこめかみまで、らせんを描くようにしてマッサージ。最後にこめかみをプッシュします(3回)。

## 3 目のまわり



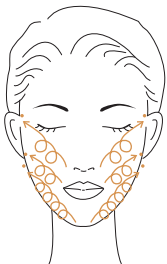
中指を眉頭の下に置き目頭をプッシュ。その後、指の力を抜いてやさしく目のまわりをすべさせます(3回)。

## 4 顎・小鼻・鼻筋



額：中指中心に下唇の下から口角までを引き上げます(3回)。  
小鼻：小鼻の溝に中指をあて上下に動かすようにします(3回)。  
鼻筋：上から下になでおろすようにします(3回)。

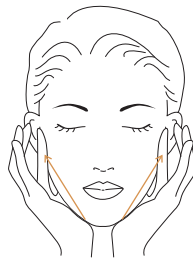
## 5 頬



指を揃え、内側から外側にらせんを描きながらマッサージ。終点をプッシュします(各3回)。

- (1) 顎から耳の下
- (2) 口角から耳の前
- (3) 小鼻からこめかみ

## 6 顎



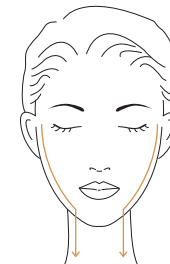
親指の付け根を顎の下に当て、耳の下までゆっくり押し上げます。骨の側面を通り圧力をかけて行き、最後は耳の下をゆっくりと押さえます(3回)。

## 7 全体(1)



両手を鼻の横に置き、人差し指の側面を肌にあて、耳の前までゆっくりと脂肪を押し出すイメージでマッサージします(3回)。

## 8 全体(2)



手のひら全体で顔の側面を包みこむようにし、老廃物を流すように耳の前～首筋～鎖骨までおろします。